

# Здоровое питание при сахарном диабете 2 типа

Если Вы больны сахарным диабетом, Вам, прежде всего следует осознать важность правильного питания и собственную роль в поддержании здоровья. Правильная диета и снижение массы тела могут помочь Вам лучше контролировать Ваше заболевание.

## ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

### 1. Едим часто

Если Вы страдаете сахарным диабетом, ешьте от 4 до 6 раз в день. Такое распределение пищи позволяет поддерживать более ровный уровень глюкозы в крови.

### 2. Худеем медленно

На диете Вы можете терять около 300-400 г за неделю. Потеря массы тела более 1 кг за неделю нежелательна. При большем темпе похудения происходит распад белков.

### 3.



## Зеленый свет: Продукты без ограничений

- Огурцы, помидоры
- Все виды капусты
- Кабачки, баклажаны
- Перец
- Все виды салата, зелень, щавель
- Лук, чеснок
- Морковь
- Редис, редька, репа
- Стручковая фасоль
- Грибы
- Чай, кофе без сахара, минеральная вода

## Желтый свет: Продукты с ограниченным употреблением

- Кисло-молочные продукты с содержанием жира < 1,5%
- Нежирное мясо, птица без кожи
- Рыба
- Сыр с содержанием жира < 30%
- Сметана < 15%, творог < 5%
- Крупы
- Макароны, хлеб
- Картофель, кукуруза, бобовые (горох, фасоль, чечевица)
- Фрукты
- Масло растительное (1 ст. л. в день)

## Красный свет: Исключаем

- Мед, сахар, варенье, джемы, сладкие напитки
- Конфеты, шоколад, мороженое
- Пирожные, торты, печенье, сдобная выпечка
- Масло сливочное, сало
- Майонез, сметана, сливки
- Сыры > 30% жирности
- Жидкие молочные продукты > 1,5% жирности
- Жирное мясо, субпродукты, колбаса, сосиски, сардельки
- Паштеты, консервы в масле
- Орехи, семечки
- Алкогольные напитки



#### 4. Пищевым волокнам - ДА!

Продукты, содержащие клетчатку, малокалорийны. Они создают ощущение сытости и замедляют всасывание углеводов в кишечнике, то есть способствуют стабилизации уровня сахара в крови.

Много клетчатки в хлебе из цельного зерна, в зерновых хлопьях, бобовых продуктах и овощах. При отсутствии противопоказаний со стороны желудочно-кишечного тракта можете включить в рацион отруби до 20-35 г в сутки.

#### 5. Жир ограничиваем, белки - нет

Основными источниками животного белка для Вас должны стать рыба, птица, мясо в отварном или тушеном виде и молочные продукты низкой жирности.

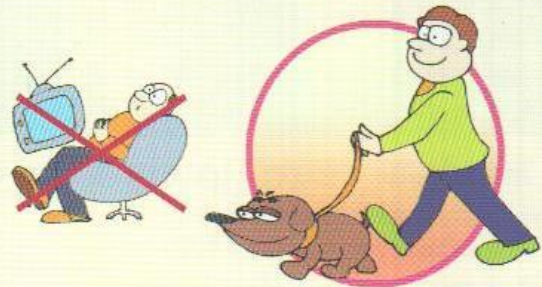
При употреблении жиров будьте особенно осторожны. Существуют так называемые скрытые жиры, которые не видны глазу. Они содержатся в некоторых сортах мяса, колбасе, жирных молочных продуктах. Поэтому, перед тем как съесть тот или иной продукт, посмотрите на его упаковку. Там обычно указано содержание жиров.

### И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

- Подсчитывайте калорийность своего рациона, она не должна превышать 20-25 ккал на 1 кг массы тела в сутки.
- Перед каждым приемом пищи выпивайте стакан негазированной воды.
- Исключите жарение из способов приготовления блюд.
- Помните, что растительное масло и майонез очень калорийны, старайтесь заправлять салаты лимонным соком.
- Срезайте жир с мяса, а с курицы - кожу.
- Не используйте для перекусов богатые жирами чипсы, семечки и орехи.

### НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ!

- Физические нагрузки помогут Вам улучшить компенсацию углеводного обмена и поддержать оптимальную массу тела.



- При отсутствии противопоказаний Вам рекомендуются нагрузки умеренной интенсивности (например, ходьба), общей продолжительностью не менее 2,5 часов в неделю, не реже 3 раз в неделю.
- При гликемии выше 13-15 ммоль/л физические нагрузки не рекомендуют\*.

\* «Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом», Министерство здравоохранения и социального развития РФ, ФГУ ЭНЦ, издание третье.



## Как рассчитать размер порции?



Рекомендуем попробовать легкий и доступный способ измерения порции еды — ваши руки, которые могут стать эквивалентом определения необходимого для вас количества продуктов. Ориентируйтесь на следующие размеры:



### Овощи\*

Возьмите столько овощей, сколько поместится в ваших ладонях.

\*Кроме овощей с высоким содержанием крахмала (например: картофель, зеленый горошек, кукуруза, тыква)



### Углеводы

(хлеб, макаронные и мучные изделия, крупы, овощи с высоким содержанием крахмала)

Порция должна быть величиной с ваш кулак.



### Белок

(мясо, рыба, яйца, творог, сыр)

Порция должна соответствовать размеру вашей ладони и толщине мизинца.



### Фрукты

Порция должна быть величиной с ваш кулак.



### Молоко и жидкие молочные продукты

Можно выпить 1 чашку или 250 мл обезжиренного молока во время еды.