

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