

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Повышенный уровень сахара (глюкозы) крови наблюдается вследствие недостатка в организме гормона поджелудочной железы (инсулина) или при инсулинорезистентности (невосприимчивости тканей к инсулину), что сопровождается нарушением всех видов обмена веществ, особенно углеводного.

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ:

- ✓ **ограничить** легкоусвояемые углеводы, животные жиры
- ✓ **уменьшить** калорийность рациона при избыточной массе тела
- ✓ **соблюдать дробный режим питания** (5-6 раз в день)
- ✓ **использовать продукты с низким (менее 55) гликемическим индексом (ГИ)**, характеризующим их способность умеренно повышать уровень сахара крови (рацион с низким ГИ предусматривает употребление большого количества овощей, фруктов и продуктов из зерна крупного помола)

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС НЕКОТОРЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ

Продукты	ГИ	Продукты	ГИ
ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ		ФРУКТЫ, ОРЕХИ	
Пшеничный хлеб	100,0	Апельсин	62,0
Пшеничный хлеб отрубный	80,0	Арахис	19,0
Ржаной хлеб	53,0	Бананы	83,0
Мюсли	85,0	Вишня	32,0
Кукурузные хлопья	121,0	Грейпфрут	36,0
Гречневая крупа	62,5	Груша	54,0
Перловая крупа	68,6	Киви	75,0
Рис	88,0	Манго	80,0
Пшено	90,8	Слива	34,0
«Геркулес»	86,0	Яблоки	52,0
Макаронны	64,0	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Спагетти (вермишель)	60,3	Молоко цельное	44,0
ОВОЩИ И БОБОВЫЕ		Молоко пониженной жирности	46,0
Картофель (пюре)	100,0	Мороженое	84,0
Картофель печеный	121,0	Йогурт с сахаром	48,0
Морковь	133,0	Йогурт с подсластителем	27,0
Свекла	93,0	НАПИТКИ	
Фасоль	43,0	Напитки безалкогольные с подсластителем	6,2
Чечевица	44,4	Сок апельсиновый без сахара	74,0
Горох	51,0	Сок яблочный без сахара	58,0
Зеленый горошек	74,0		

Рафинированные сахара можно заменять низкокалорийными подсластителями (аспартам, цикламат, сахарин и др.). Применение сахарозаменителей (ксилит, сорбит и др.), имеющих достаточную калорийность, ограничено при сопутствующем ожирении.

НАБОР ПРОДУКТОВ:

- **Хлеб и хлебные изделия:** хлеб, преимущественно ржаной, отрубной, цельнозерновой
- **Супы** в основном на овощном отваре; на слабом мясном и рыбном бульоне (1-2 раза в неделю)
- **Блюда из мяса и птицы** (говядины, телятины, нежирной свинины, птицы, кролика) в отварном и заливном виде
- **Блюда из рыбы:** из нежирных сортов (судака, трески, щуки, наваги, сазана) в отварном и заливном виде
- **Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени** (капусты белокочанной, цветной, салата, брюквы, редиса, огурцов, кабачков, картофеля, свеклы, моркови) отварные, сырые и печеные
- **Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий:** в ограниченном количестве
- **Кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод** (яблоки антоновские, лимоны, апельсины, красная смородина, клюква и др.) в сыром виде, в виде компотов с подсластителями
- **Блюда из яиц:** не более 1шт. на день в виде омлетов или всмятку, а также в других блюдах
- **Молоко, молочные продукты и блюда из них:** молоко, кефир, простокваша, творог, в т.ч. в виде творожников, сырников и пудингов; сыр, сметана, сливки в ограниченном количестве
- **Соусы и пряности:** неострые соусы на овощном отваре, томат-пюре, с кореньями, молочные
- **Закуски** в виде салатов, винегретов, заливной нежирной рыбы
- **Напитки:** чай, чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод, фруктов
- **Жиры:** сливочное, растительное масло всего 30 г в день

ЗАПРЕЩАЮТСЯ:

конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мед, мороженое и др.; бараний и свиной жир; острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, горчица; алкогольные напитки; виноград, бананы, изюм, финики.

ПРИМЕРНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ В ДЕНЬ

- Масло сливочное 10 г
- Масло растительное 20 г
- Молоко 200 г
- Творог 50 г
- Мясо 100 г
- Рыба 100 г
- Простокваша, кефир 200 г
- Сметана 20 г
- Яйца 1 шт.
- Морковь 75 г
- Картофель 200 г
- Капуста 250 г
- Помидоры 20 г
- Зелень 25 г
- Яблоки 200 г
- Крупа овсяная 50 г
- Хлеб ржаной, отрубной или цельнозерновой 200 г

Набор продуктов может быть изменен с учетом содержания в них углеводов, при этом следует пользоваться так называемыми хлебными единицами.

Хлебная единица (20 г белого хлеба или 12 г углеводов) может быть заменена:

- на 25 г черного хлеба
- 15 г овсяной, рисовой, манной крупы
- 60-70 г картофеля
- 150-220 г апельсинов или мандаринов
- 150 г клубники
- 150-170 г моркови
- 380 г помидоров

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ:

ЗАВТРАК

- Мясо отварное – 50 г с гречневой кашей – 200 г
- Салат из свеклы и яблок – 150 г
- Чай с молоком – 200 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- Яблоко свежее

ОБЕД

- Борщ вегетарианский со сметаной ½ тарелки - 250 г
- Бефстроганов из отварного мяса - 50 г с тушеной капустой - 100 г
- Мусс яблочный с подсластителем – 200 мл

ПОЛДНИК

- Отвар шиповника – 200 мл

УЖИН

- Шницель капустный без соли – 150 г
- Лапшевник с творогом - 150 г
- Чай — 200 г

НА НОЧЬ

- Кефир – 200 мл

НА ВЕСЬ ДЕНЬ

- Хлеб ржаной, отрубной или цельнозерновой – 200 г



Подготовлено Центром медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ» Кировской области с использованием материалов ФГБУ «НИИ питания» РАМН Консультативно-диагностический центр «Здоровое питание»