



- Чай, кофе, минеральная вода без газов

#### Продукты с ограниченным потреблением

- Фрукты, кроме бананов и винограда
- Хлеб не дрожжевой (например, лаваш армянский), сухка простая
- Вареный рис, каши на воде (гречка, овсянка, перловка)
- Колбаса докторская
- Картофель и кукуруза
- Белые сыры (адыгейский, брынза, моцарелла)
- Яйцо отварное
- Сметана 10 % (только для заправки салатов)
- Йогурты, желе, молочное мороженое

#### Исключаем из рациона продукты

- Мучные изделия из дрожжевого и слоеного теста
- Семечки и орехи
- Масло сливочное
- Майонез, кетчуп
- Колбасы копченые, сало, свинина
- Желтые сыры
- Молоко жирностью более 1%
- Бананы и виноград

- Соки и газированные воды с использованием сахарного сиропа
- Алкогольные напитки
- Жирные мясные и рыбные консервы (жирная тушенка)

#### НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ:

**1.** Едим часто, небольшими порциями. Если Вы страдаете диабетом, ешьте от 4 до 6 раз в день. Такое распределение пищи позволяет поддерживать низкий уровень глюкозы.

**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.** Подсчитывайте калорийность своего рациона, она не должна превышать 20-25 ккал на 1 кг массы тела в сутки.

**4.** Перед каждым приемом пищи выпивайте стакан негазированной воды комнатной температуры.

**5.** Помните, что растительное масло и майонез очень калорийны, старайтесь заправлять салаты лимонным соком.

**6.** Исключите жарение из способов приготовления блюд.

**7.** Перед приготовлением срежьте жир с мяса, а кожу с курицы.

**8.** Перед покупкой изучите информацию на упаковке продукта. Выбирайте пищу с пониженным содержанием жира.



# ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ II ТИПА



Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)



Диета при сахарном диабете — это основное средство лечения (контроля) заболевания, предотвращения острых и хронических осложнений. От того, какую диету вы выберете, больше всего зависят результаты. Нужно определить, какие продукты вы будете употреблять, а какие исключите, сколько раз в день и в какое время принимать пищу, а также, будете ли вы считать и ограничивать калории. Дозировки сахароснижающих препаратов подстраиваются под выбранную диету.

При сахарном диабете 2 типа происходит нарушение обмена веществ, в связи с чем организм плохо усваивает глюкозу. При таком диабете значимую роль играет правильное, рациональное питание, которое является основополагающим методом лечения легких форм заболевания, так как – сахарный диабет 2 типа формируется в основном на фоне лишнего веса. При наличии осложнений болезни питание сочетается с применением сахароснижающих препаратов и физических нагрузок по назначению врача.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

**1.** Питание является важной составляющей образа жизни и оказывает сильное



влияние на качество жизни, при формировании питания нужно учитывать персональные предпочтения.

В целом речь идет не о жестких диетических ограничениях, а о постепенном формировании стиля питания.

**2.** Всем людям с избыточной массой тела/ожирением необходимо ограничение калорийности рациона с целью умеренного снижения массы тела. Это обеспечивает положительный эффект в отношении гликемического контроля (глюкозы крови), липидов (жиров) и артериального давления, особенно в ранний период заболевания. Достижение снижения массы тела наиболее эффективно при одновременном применении физических нагрузок и обучающих программ.

**3.** Резкие, нефизиологические ограничения в питании и голодание противопоказаны.

**4.** Идеального процентного соотношения калорий из белков, жиров и углеводов для всех больных с сахарным диабетом не существует. Рекомендации формируются на основе анализа питания.

Полезным для снижения массы тела может быть максимальное ограничение жиров (прежде всего животного происхождения) и сахаров; умеренное (в размере половины привычной порции) – продуктов, состоящих преимущественно из сложных углеводов (крахмалов) и белков; неограниченное потребление – продуктов с минимальной калорийностью (в основном богатых водой и клетчаткой овощей).

**5.** Учет потребления углеводов важен для достижения хорошего гликемического контроля (уровня глюкозы крови). Если Вы получаете инсулин короткого действия, оптимальным подходом является подсчет углеводов по системе «хлебных единиц».

**6.** С точки зрения общего здоровья, следует потреблять углеводы в составе овощей, цельно-

зерновых, молочных продуктов, в противовес продуктам, содержащим животные жиры. Важно также включать в рацион продукты, богатые моно- и полиненасыщенными жирными кислотами (рыба, растительные масла).

**7.** Не доказана польза от употребления в виде препаратов витаминов (в отсутствие признаков авитаминоза), антиоксидантов, микроэлементов, а также каких-либо пищевых добавок растительного происхождения.

**8.** Допустимо умеренное потребление некалорийных сахарозаменителей.

**9.** Употребление алкоголя увеличивает риск гипогликемии (снижение уровня глюкозы), в том числе отсроченной, у тех людей, которые получают ферментативные препараты и инсулин. Необходимо обучение и постоянный контроль знаний о профилактике гипогликемий.



## РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

- Нежирная рыба, мясо
- Грибы
- Молочнокислые продукты с невысоким содержанием жиров (сыр, кефир, ряженка и др.)
- Крупы, злаки, бобовые
- Томатный или морковный сок