

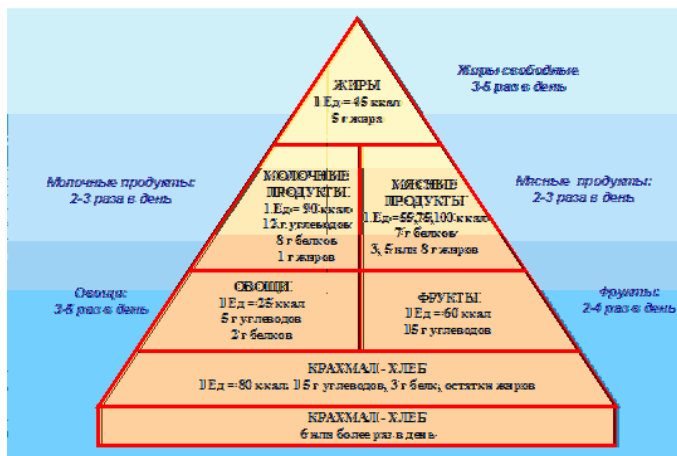
Рекомендации по диете при сахарном диабете:

Дробное сбалансированное питание 6 раз в день небольшими порциями в одно и то же время; Включение в пищу легкоусвояемых углеводов (торжество, застолье) требует увеличения дозы инсулина короткого действия, применяемого перед приемом пищи. Не употреблять спиртные напитки, т.к. алкоголь уменьшает поступление глюкозы из печени, что является причиной гипогликемии; Ведите дневник питания.

Для больных сахарным диабетом наиболее важным является замена продуктов, содержащих углеводы, которые после расщепления обеспечивают уровень глюкозы в крови. Для замены углеводов используется хлебная единица (ХЕ).

1 ХЕ равна количеству продукта, содержащего 10-12 граммов углеводов.

1ХЕ = 1 кусок хлеба весом 25 г или одно яблоко весом 100г или 1 стакан молока. Зная, сколько ХЕ содержится в одном продукте, его легко можно заменить на другой продукт при условии, что в нем содержится столько же ХЕ.



Ограничения в питании

1. Не рекомендуется съедать на каждый прием пищи более 7-8 ХЕ.
2. Запрещены для больных сладости в жидком виде (лимонад, чай с сахаром, фруктовые соки и т.д.).
3. Необходимо заранее запланировать количество хлебных единиц, поскольку инсулин вводится до еды.
4. Ограничить употребление легкоусвояемых углеводов. Это сахар, мед, варенье и джемы, конфеты, сдоба и другие сладости, сладкие фрукты и ягоды: виноград, бананы, изюм, финики. При тяжелой форме диабета эти продукты полностью исключить из рациона.
5. Ограничение употребления жирной пищи. Общее количество жиров, употребляемых в свободном виде и для приготовления пищи (сливочное и растительное масло, сало, кулинарные жиры), не должно превышать 40 грамм в день.

6. Максимально ограничить потребление продуктов, содержащих большое количество жира (жирное мясо, сосиски, сардельки, колбасы, сыры, сметана, майонез).

7. Не употреблять жареные, острые, соленые, пряные и копченые блюда, консервы, перец, горчицу, алкогольные напитки.

8. Полностью исключить продукты, содержащие одновременно много жиров и углеводов: шоколад, сливочное мороженое, кремовые пирожные и торты.

Питание при сахарном диабете

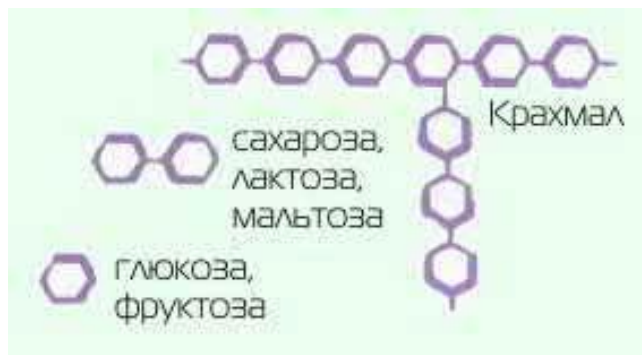


Рациональное питание -непрерывное условие для успешного лечения сахарного диабета вне зависимости от варианта сахароснижающей терапии.

Пищевые продукты содержат три основные группы питательных веществ: белки, жиры и углеводы, а также витамины, минеральные соли и вода.

Самый главный компонент из всех перечисленных - это углеводы.

Только углеводы непосредственно после приема пищи повышают уровень сахара в крови.



Основными целями питания при диабете являются:

Нормализация веса; Улучшение показателей липидного обмена; Снижение риска поздних осложнений; Обеспечение организма необходимыми питательными элементами и энергией.

Продукты, рекомендуемые при сахарном диабете: Хлеб



- до 200 грамм в день, преимущественно черный или специальный диабетический.

С у п ы, преимущественно овощные.

Супы, приготовленные на слабом мясном или рыбном бульоне - не чаще двух раз в неделю.



Нежирное мясо, птицу (до 100 грамм в день) или **рыбу** (до 150 грамм в день) в отварном или заливном виде.

Блюда из круп, бобовых, макаронных изделий можно позволить себе изредка, в небольшом количестве, уменьшая в эти дни потребление хлеба. Из круп лучше употреблять овсяную и гречневую, допустимы также пшенная, перловая, рисовая крупы.

Манку лучше исключить.

Овощи и зелень. Картофель, свеклу, морковь рекомендуется употреблять не более 200 грамм в день.

Другие овощи (капусту, салат, редис, огурцы, кабачки, помидоры) и зелень (кроме пряной) можно употреблять практически без ограничений в сыром и вареном виде, изредка - в печеном.



Яйца - не более 2 штук в день в виде омлета или всмятку, а также для добавления в другие блюда.



Фрукты и ягоды кислых и кисло-сладких сортов (яблоки антоновку, апельсины, лимоны, клюкву, красную смородину...) - до 200-300 грамм в день.



М о л о к о - с разрешения врача. Кисломолочные продукты (кефир, простокваша, несладкий йогурт) - 1-2 стакана в день. Сыр, сметану, сливки - изредка.

Творог при сахарном диабете рекомендуется употреблять ежедневно, до 100-200 грамм в день в натуральном виде или в виде творожников, сырников, пудингов, запеканок. *Творог, а также овсяная и гречневая каши, отруби, шиповник улучшают жировой обмен и нормализуют функцию печени, препятствуют жировым изменениям печени.*

Напитки. Разрешены зеленый или черный чай, можно с молоком, некрепкий кофе, томатный сок, соки из ягод и фруктов кислых сортов.

