

Питание при сахарном диабете



	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ	ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ УМЕРЕННО	ПИЩА, НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ
МУЧНЫЕ / МУЧНОЕ	Хлеб и хлебобулочные изделия (несдобные), крупы, макаронные изделия.		Булочки из слоеного теста, сухари.
ОВОЩИ, САЛАТЫ, ФРУКТЫ	Все свежие и замороженные овощи, частично бобовые: фасоль, сушеная фасоль, чечевица, молодой горох, сладкая кукуруза, отварной картофель или картофель в мундире, все свежие и сушеные фрукты, консервированные фрукты без сахара.	Жареный картофель, картофельные чипсы, приготовленные на растительном масле.	Жареный картофель, овощи или рис, приготовленные на животных жирах, чипсы, приготовленные в духовке, хрустящий картофель, картофельные чипсы, соленые консервированные овощи.
ПРИПРАВЫ	Перец, травы, горчица, специи.	Салатные приправы с низким содержанием жиров.	Сливки, майонез, дополнительное подсаливание пищи.
СУПЫ	Рыбный, овощной.		Жирные супы, суп со сметаной.
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	Обезжиренное молоко, йогурт с очень низким содержанием сахара. Сыры с низким содержанием жира (до 17%), нежирный творог, брынза.	Полужирное молоко, йогурт с низким содержанием жира, два яйца в неделю, сыры с низким содержанием жира (до 30% жирности).	Цельное молоко, жирные сыры, сгущенное молоко, жирный йогурт, сливки.
РЫБА	Любые сорта белой и нежирной рыбы (отварной, жареной, копченой) без кожи.	Нежирная рыба (треска, судак, хек).	Икра, угорь, рыба, приготовленная на неизвестном или животном жире.
ДАРЫ МОРЯ	Мидии, устрицы, гребешки, омары.	Креветки, кальмары.	
МЯСО	Индейка, курица (без кожи!), крольчатина, телятина, дичь, мясо молодого ягненка.	Постная говядина, ветчина, телячья или куриная колбаса, печень два раза в месяц.	Утка, гусь, пироги с мясом, салями, паштеты, бекон, сосиски, колбасы, всевозможное жирное мясо, кожа домашней птицы.
ЖИРЫ		Ненасыщенные масла, например оливковое, кукурузное, подсолнечное, маргарины на основе этих масел, особенно - масло пониженной жирности.	Масло, свиное сало, жир, нутряное сало.
ДЕСЕРТЫ	Фруктовый салат.	Желе, приготовленное на нежирном молоке, безе, пудинг.	Мороженое, соусы, приготовленные из сливок или сливочного масла, пудинг.
ВЫПЕЧКА		Кондитерские изделия, бисквиты, приготовленные на ненасыщенных маргаринах и маслах.	Пирожные, пироги, сладости, бисквиты.
СЛАДОСТИ		Марципан, восточные сладости, халва, нуга, карамель.	Шоколад, ирис, помадка, батончики с кокосовым орехом.
ОРЕХИ		Грецкие орехи, фундук, арахис, миндаль, каштан, фисташки.	Кокос, соленые орехи.
НАПИТКИ	Чай, растворимый или отфильтрованный кофе, минеральная вода, низкокалорийные прохладительные напитки.	Низкокалорийные шоколадные напитки.	Шоколадные напитки, заварной кофе, кофе по-ирландски, алкоголь.

**жить,
побеждая
диабет™**

Девиз, которым руководствуется компания во всем мире. Мы не просто лечим диабет. Мы помогаем людям с диабетом изменить свою жизнь к лучшему!



СИСТЕМА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

Для того, чтобы соотносить количество потребляемых усвояемых углеводов с дозой вводимого инсулина короткого действия была разработана система хлебных единиц.

1 ХЕ = 10-12 г усвояемых углеводов

Хлебные единицы обычно подсчитывают на глаз, без взвешивания продуктов.

ХЛЕБНЫЕ ЕДИНИЦЫ		
Единицы измерения	Продукты	Количество на 1 ХЕ
Хлеб и хлебобулочные изделия*		
1 кусок	Белый хлеб	20 г
1 кусок	Черный хлеб	25 г
	Сухари, крекеры (сухое печенье)	15 г
*пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники, котлеты также содержат углеводы, но количество ХЕ зависит от размера и рецепта изделия.		
Макаронные изделия		
1-2 ст.ложки в зависимости от формы изделия	Вермишель, лапша, рожки, макароны*	15 г
*в сыром виде; в вареном виде 1 ХЕ содержится в 2-4 ст. ложках продукта(50 г), в зависимости от формы изделия.		
Крупы, кукуруза, мука		
1 ст. ложка	Крупа (любая)*	15 г
½ среднего початка	Кукуруза	100 г
3 ст. ложки	Кукуруза консервированная	60 г
4 ст. ложки	Кукурузные хлопья	15 г
1 ст. ложка	Мука (любая)	15 г
2 ст. ложки	Овсяные хлопья	20 г
*сырая крупа; в вареном виде (каша) 1 ХЕ содержится в 2 ст.ложках с горкой (50 г).		
Картофель		
1 шт. размером с крупное куриное яйцо	Вареный	75 г
2 ст.ложки	Картофельное пюре	90 г
2 ст.ложки	Жареный картофель	35 г
	Сухой картофель (чипсы)	25 г
Молоко и жидкие молочные продукты		
1 стакан	Молоко, кефир или сливки	250 мл
	Йогурт натуральный	200 г
Фрукты и ягоды (с косточкой и кожурой)		
2-3 штуки, средних	Абрикосы	110 г
1 кусок (поперечный срез)	Ананас	140 г
1 кусок	Арбуз	270 г
1 штука, средний	Апельсин	150 г
½ штуки, среднего	Банан	70 г
12 штук, небольших	Виноград	70 г
15 штук	Вишня	90 г
1 штука, средний	Гранат	170 г
½ штуки, крупного	Грейпфрут	170 г
1 штука, маленькая	Груша или яблоко	90 г
1 кусок	Дыня	100 г
1 штука, крупный	Киви	110 г
10 штук, средних	Клубника (земляника)	160 г
6 ст.ложек	Крыжовник	120 г
8 ст.ложек	Малина	160 г
2-3 штуки, средних	Мандарины	150 г
1 штука, средний	Персик	120 г
3-4 штуки, небольших	Сливы	90 г
7 ст. ложек	Смородина	120 г
½ штуки, средней	Хурма	70 г
½ стакана	Фруктовый сок	100 мл
	Сухофрукты	20 г
Овощи, бобовые, орехи		
3 штуки, средних	Морковь	200 г
1 штука, средняя	Свекла	150 г
1 ст.ложка, сухих	Бобы	20 г
7 ст.ложек, свежего	Горох	100 г
3 ст.ложки, вареной	Фасоль	50 г
	Орехи	60-90 г
*в зависимости от вида.		
Другие продукты		
2 ч. ложки	Сахар-песок	10 г
2 куска	Сахар кусковой	10 г
½ стакана	Газированная вода на сахаре	100 мл
1 стакан	Квас	250 мл
	Мороженое	65 г
	Шоколад	20 г
	Мед	12 г