

Профилактика сахарного диабета



Рекомендации по здоровому питанию одинаковы как для людей с сахарным диабетом, так и без такового:

- регулярно употребляйте пищу, богатую углеводами (хлеб, макаронные изделия, картофель, крупы);
- сократите потребление пищи, богатой насыщенными жирами (мяса и молочных продуктов);
- выбирайте постные сорта и куски мяса, обрезайте видимый жир;
- готовьте пищу на гриле, на пару, варите или запекайте вместо обжаривания на сковороде;
- выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные;
- внимательно изучайте этикетки на продуктах («диетические» продукты могут содержать больше простых сахаров и калорий, чем вы думаете);
- употребляйте в пищу больше овощей и достаточно фруктов;

- исключите из повседневного рациона продукты с высоким содержанием сахара и жиров – пирожные, торты, сладкую выпечку;
- уменьшите потребление соли, для придания вкуса пище попробуйте различные приправы, специи или травы;
- соблюдайте рекомендации по употреблению алкоголя.

Полезные советы

Эти полезные советы помогут вам в ежедневной потере лишних килограммов:

- Не покупайте продукты, от которых вы решили отказаться: то, что полезно для вас, полезно и для членов вашей семьи;
- Не ходите в магазин голодными, чтобы не купить лишних продуктов, которые придется съесть;
- Обращайте внимание на энергетическую ценность и состав продуктов, указанный на этикетке;
- Выработайте новые привычки делать покупки: предпочтение должно быть отдано низкокалорийным продуктам;
- При приготовлении еды необходимо избегать добавления высококалорийных ингредиентов в процессе приготовления (например, жиров и масел). Можно выбрать любой способ приготовления, кроме жарения: тушить, варить, запекать, использовать гриль и т.п.;
- Избегайте переедания высококалорийной пищи (как с высоким содержанием жиров, так и с высоким содержанием углеводов);
- Ешьте дробно, через каждые 2-3 часа – всего 5-6 раз в день, небольшими порциями. Это позволит не быть голодным и не переест в следующий прием пищи, а также равномерно распределить углеводы и избежать выраженного

повышения глюкозы в крови после еды. Вместе с тем, если вы привыкли к 3 основным приемам пищи, то специально вводить перекусы не надо;

- Пейте достаточное количество жидкости;
- Накладывайте еду в посуду меньшего размера, чтобы уменьшить размер порций;
- Ограничьте употребление алкоголя. Алкоголь обеспечивает поступление в организм дополнительных ненужных калорий и замещает более необходимые пищевые продукты. Кроме этого, употребление алкоголя пациентами, находящимися на сахароснижающей терапии, может привести к гипогликемии, нередко отсроченной.

Лучшим доказательством эффективности подобранной диеты и стимулом для её продолжения является снижение массы тела. Самоконтроль целесообразно производить 1 раз в неделю натошак. Если вес не снижается, пересмотрите свой рацион ещё раз.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ:

- масло любое
- сало
- сметана
- маргарин
- майонез
- сливки
- жирное мясо
- колбасности
- колбасы
- жирная рыба
- творог > 4% жирности
- сыр > 30% жирности
- орехи
- семечки

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ:

- фруктоза
- ксилит
- сорбит

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ «ПРОСТЫЕ» УГЛЕВОДЫ:

- сахар
- мед
- варенье
- джемы
- мороженое
- шоколад
- конфеты
- печенье и другие кондитерские изделия
- сладкие газированные напитки
- соки



КРАСНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в минимальном количестве или исключаемые из рациона

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БЕЛКИ:

- нежирное мясо
- рыба
- сыр < 30% жирности
- творог < 4% жирности
- нежирное молоко и кисломолочные продукты

ПОДСЛАСТИТЕЛИ:

- аспартам
- сахарин
- цикламат
- ацесульфам



ЖЕЛТАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в умеренном количестве или по принципу «дели пополам»

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ:

- картофель
- кукуруза
- зрелые бобовые
- хлеб
- макаронные изделия
- крупы
- фрукты (кроме винограда и сухофруктов)

ВСЕ ОВОЩИ, КРОМЕ:

- картофеля
- кукурузы
- зрелых бобовых – гороха, фасоли

ГРИБЫ

- все грибы



ЗЕЛЕНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые без ограничения

НЕКАЛОРИЙНЫЕ НАПИТКИ:

- чай
- кофе без сахара и сливок
- минеральная вода
- газированные напитки на сахарозаменителях

Идеальная тарелка

ДЕСЕРТ

кусочек фрукта, полчаши фруктового салата или ягод



НАПИТОК

стакан нежирного молока или 100-150 г йогурта



ОСНОВНОЕ БЛЮДО (четверть тарелки):

- нежирная рыба (в основном, речные сорта: хек, треска, навага, минтай, щука, судак и др.)
- птица (индейка и курица без кожи)
- нежирное мясо (кролик, постная телятина и говядина)



ГАРНИР (четверть тарелки):

- картофель
- крупы
- макаронные изделия
- кусочек хлеба



ОВОЩИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ (половина тарелки):

- помидоры
- морковь
- все сорта капусты, салата, зелени
- огурцы
- свекла
- лук
- перец
- шпинат



Заправлять салат можно нежирным биомайонезом или лимонным соком

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья