



ОСНОВЫ здорового питания при сахарном диабете

Если Вы больны сахарным диабетом, Вам прежде всего следует осознать важность правильного питания и собственную роль в поддержании здоровья. Правильная диета и снижение массы тела могут помочь Вам отказаться от применения сахароснижающих таблеток.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Едим часто

Если Вы страдаете сахарным диабетом, ешьте от 4 до 6 раз в день. Такое распределение пищи позволяет поддерживать более ровный уровень глюкозы в крови.

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. Предпочтение – растительной пище

4. Пищевым волокнам – ДА!

Продукты, содержащие клетчатку, малокалорийны. Они создают ощущение сытости и замедляют всасывание углеводов в кишечнике, то есть способствуют стабилизации уровня сахара в крови. Много клетчатки в хлебе из цельного зерна, зерновых хлопьях, бобовых продуктах и овощах. При отсутствии противопоказаний со стороны желудочно-кишечного тракта можете включить в рацион отруби до 20-35 г. в сутки.

5. Жир ограничиваем, белки – нет

Основными источниками животного белка для Вас должны стать рыба, птица, мясо в отварном или тушеном виде и молочные продукты низкой жирности. При употреблении жиров будьте особенно осторожны. Существуют так называемые скрытые жиры, которые не видны глазу. Они содержатся в некоторых сортах мяса, колбасе, жирных молочных продуктах. Поэтому, перед тем как съесть тот или иной продукт, посмотрите на его упаковку. Там обычно указано содержание жиров.

ЗЕЛЕНЬ СВЕТ: Продукты без ограничений

- Нежирные сорта мяса (говядина, птица без кожи)
- Нежирная рыба и другие морепродукты
- Творог от 0 до 4% жирности
- Сыр домашний 4% жирности
- Кефир, ряженка до 1% жирности
- Все овощи, за исключением кукурузы
- Грибы, бобовые, зелень, лимоны, ягоды
- Томатный или морковный сок
- Чай, кофе, минеральная вода без газов

ЖЕЛТЫЙ СВЕТ: Продукты с ограниченным употреблением

- Фрукты, за исключением бананов и винограда
- Хлеб не дрожжевой (например, лаваш армянский), сушка простая с маком
- Вареный рис, другие каши на воде
- Колбаса докторская
- Картофель и кукуруза
- Белые сыры (осетинский, адыгейский, моцарелла, брынза)
- Яйцо отварное
- Сметана 10% (только для заправки салатов!)
- Йогурты, желе, мармелад, зефир, молочное мороженое

КРАСНЫЙ СВЕТ: Исключаем

- Мучные изделия из дрожжей и слоеного теста
- Майонез, кетчуп, горчица
- Молоко жирностью от 1% и выше
- Семечки, орехи
- Бананы и виноград
- Масло сливочное, растительное
- Соки и газированные воды с использованием сахарного сиропа
- Колбасы копченые
- Сало, свинина
- Алкогольные напитки
- Желтые сыры
- Мясные и рыбные консервы

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ!

- Физическая активность должна соответствовать по крайней мере 30 минутам энергичной ходьбы в день.



И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

- Подсчитывайте калорийность своего рациона, она не должна превышать 20–25 ккал. на 1 кг массы тела в сутки.
 - Перед каждым приемом пищи выпивайте стакан негазированной воды.
 - Исключите жарение из способов приготовления блюд.
 - Помните, что растительное масло и майонез очень калорийны, старайтесь заправлять салаты лимонным соком.
 - Срезайте жир с мяса, а с курицы кожу.
- Не используйте для перекусов богатые жирами чипсы, семечки и орехи.