



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



При составлении меню, обязательно учитывайте и наличие или отсутствие у вас лишнего веса. Продукты питания при сахарном диабете 2 типа лучше выбирать с пониженной жирностью, чтобы уменьшить калорийность дневного рациона. При составлении меню для человека с заболеванием диабетом 1 типа, можно есть продукты в соответствии с обычными привычками.



cmp.zdrav-nnov.ru



[be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)



vk.com/nocmp



Питание при сахарном диабете

ОСНОВНЫЕ
ПРАВИЛА



Пища оказывает непосредственное влияние на уровень глюкозы в крови. Некоторые продукты повышают уровень глюкозы в крови больше, чем другие. Для успешного управления диабетом необходимо знать, какие продукты и в каком количестве вы можете есть, и следовать плану питания, который соответствует вашему образу жизни и помогает контролировать уровень глюкозы в крови.

1. Необходимо вести подсчет хлебных единиц (ХЕ), их еще называют условными единицами (УЕ). Это обязательно, прежде всего для пациентов с СД 1-го типа (инсулинозависимым).

2. Следует почти полностью отказаться от продуктов, содержащих легкоусваиваемые (простые) углеводы. Это конфеты, варенье, сгущенное молоко, зефир, мармелад, халва, пирожные, повидло и т. д., а также геркулесовая и манная каши, картофельное пюре.

3. Нужно распределить углеводы, жиры, белки равномерно в течение дня между 5-6 приемами пищи. Перекусывать лучше фруктами.

4. Необходимо употреблять больше клетчатки и меньше рафинированных продуктов. Овощи рекомендуется есть 3 раза в день.



5. Для снижения веса следует соблюдать низкокалорийную диету, избегать употребления жирных продуктов. Не надо ставить недостижимых целей: худеть медленно легче, и результаты - стабильнее. Снижение веса в месяц на 2-3 кг - вполне хороший результат.

6. Не голодать! Не стоит ходить голодным в магазин. Будучи голодным, мы покупаем больше вредных продуктов.

7. Следует употреблять как можно меньше алкоголя. Но это не значит, что его нужно исключать полностью. Необходимо помнить, что алкоголь:- сильно влияет на вес (калориен);- увеличивает риск гипогликемии;- разрушает (в больших количествах) клетки печени, поджелудочной железы и нервной ткани.

8. Необходимо уменьшить количество соли в пище. Соль задерживает в организме воду, что ведет к повышению АД. Кроме того, увеличивается нагрузка на почки.