

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ:

ЗАВТРАК

- Мясо отварное – 50 г
с гречневой кашей – 200 г
- Салат из свеклы и яблок – 150 г
- Чай с молоком – 200 мл



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- Яблоко свежее



ОБЕД

- Борщ вегетарианский со сметаной
1/2 тарелки – 250 г
- Бефстроганов из отварного мяса – 50 г с тушеной капустой – 100 г
- Мусс яблочный с подсластителем – 200 мл



ПОЛДНИК

- Отвар шиповника



УЖИН

- Шницель капустный без соли – 150 г
- Лапшевник с творогом – 150 г
- Чай – 200 мл



НА НОЧЬ

- Кефир – 200 мл



НА ВЕСЬ ДЕНЬ

- Хлеб ржаной, отрубной или цельнозерновой – 200 г



Рафинированные сахара можно заменить подсластителями, которые не повышают сахар крови. Природным и наилучшим сахарозаменителем является стевियोзид. Менее желательны синтетические сахарозаменители (аспарт, цикламат, сахарин). Применение других сахарозаменителей (ксилит, сорбит), имеющих достаточную калорийность, ограничено при сопутствующем ожирении.

ПРИМЕРНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ В ДЕНЬ

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ● Масло сливочное 10 г | ● Морковь 75 г |
| ● Масло растительное 20 г | ● Картофель 200 г |
| ● Молоко 200 мл | ● Капуста 250 г |
| ● Творог 50 г | ● Помидоры 20 г |
| ● Мясо 100 г | ● Зелень 25 г |
| ● Рыба 100 г | ● Яблоки 200 г |
| ● Простокваша, кефир 200 мл | ● Крупа овсяная 50 г |
| ● Сметана 20 г | ● Хлеб ржаной, с отрубями или цельнозерновой 200 г |
| ● Яйца 1 шт. | |

Набор продуктов может быть изменен с учетом содержания в них углеводов, при этом следует пользоваться так называемыми хлебными единицами.

**Хлебная единица
(20 г белого хлеба или 12 г углеводов)
может быть заменена:**

- на 25 г черного хлеба
- 15 г овсяной, рисовой, манной крупы
- 60-70 г картофеля
- 150-220 г апельсинов или мандаринов
- 150 г клубники
- 150-170 г моркови
- 380 г помидоров

Чтобы снизить вероятность развития сахарного диабета 2 типа необходимо:

- следить за своим весом;
- бороться с ожирением;
- быть физически активными – по меньшей мере, 30 минут регулярной физической активности умеренной интенсивности ежедневно;
- придерживаться принципов здорового питания;
- отказаться от употребления табака.

*Сделайте правильный выбор
и будьте здоровы!*



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»,
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Повышенный уровень сахара (глюкозы) крови наблюдается вследствие недостатка в организме гормона поджелудочной железы (инсулина) или при невосприимчивости тканей к инсулину (инсулинорезистентности), что сопровождается нарушением всех видов обмена веществ, особенно углеводного

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА:

- **Возраст** – 45 лет и старше.
- **Наличие семейного анамнеза**, наследственности по заболеванию. Наличие СД 2 типа у одного из родителей повышает вероятность наследования заболевания у ребенка до 40%.
- **Избыточная масса тела** и ожирение (ИМТ более 25 кг/м²). Риск заболеть СД при ожирении 1 ст. выше в 2 раза, а при ожирении 3 ст. риск заболеть СД возрастает в 10 раз.
- **Гиподинамия** (привычно низкая физическая активность).
- **Нарушения углеводного обмена** в анамнезе (преддиабет: нарушение толерантности к глюкозе, гипергликемия натощак).
- **Наличие сердечно-сосудистых заболеваний.**



ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ:



- ✓ **ограничить** легкоусвояемые углеводы, животные жиры;
- ✓ **уменьшить** калорийность рациона при избыточной массе тела;
- ✓ **соблюдать дробный режим питания** (5-6 раз в день);
- ✓ **использовать продукты с низким (менее 55) гликемическим индексом (ГИ)**, характеризующим их способность умеренно повышать уровень сахара крови (рацион с низким ГИ предусматривает употребление большого количества овощей, фруктов и продуктов из зерна крупного помола).

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС НЕКОТОРЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ

Продукты	ГИ
ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ	
Пшеничный хлеб	100,0
Пшеничный хлеб с отрубями	80,0
Ржаной хлеб	53,0
Мюсли	85,0
Кукурузные хлопья	121,0
Гречневая крупа	62,5
Перловая крупа	68,6
Рис	88,0
Пшено	90,8
«Геркулес»	86,0
Макароны	64,0
Спагетти (вермишель)	60,3
ОВОЩИ И БОБОВЫЕ	
Картофель (пюре)	100,0
Картофель печеный	121,0
Морковь	133,0
Свекла	93,0
Фасоль	43,1
Чечевица	44,4
Горох	51,0
Зеленый горошек	74,0
НАПИТКИ	
Напитки безалкогольные с подсластителем	6,2
Сок апельсиновый без сахара	74,0
Сок яблочный без сахара	58,0
ФРУКТЫ И ОРЕХИ	
Апельсин	62,0
Арахис	19,0
Бананы	83,0
Вишня	32,0
Грейпфрут	36,0
Груша	54,0
Киви	75,0
Манго	80,0
Слива	34,0
Яблоки	52,0
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Молоко цельное	44,0
Молоко пониженной жирности	46,0
Мороженое	84,0
Йогурт с сахаром	48,0
Йогурт с подсластителем	27,0



НАБОР ПРОДУКТОВ:

- **Хлеб и хлебные изделия:** хлеб, преимущественно ржаной, с отрубями, цельнозерновой
- **Супы** в основном на овощном отваре; на слабом мясном и рыбном бульоне (1-2 раза в неделю)
- **Блюда из мяса и птицы** (говядины, телятины, нежирной свинины, птицы, кролика) в отварном и заливном виде
- **Блюда из рыбы:** из нежирных сортов (судака, трески, щуки, наваги, сазана) в отварном и заливном виде
- **Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени** (капусты белокочанной, цветной, салата, брюквы, редиса, огурцов, кабачков, картофеля, свеклы, моркови) отварные, сырые и печеные
- **Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий:** в ограниченном количестве
- **Кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод** (яблоки антоновские, лимоны, апельсины, красная смородина, клюква и др.) в сыром виде, в виде компотов с подсластителями
- **Блюда из яиц:** не более 1 шт. на день в виде омлетов или всмятку, а также в других блюдах
- **Молоко, молочные продукты и блюда из них:** молоко, кефир, простокваша, творог, в т.ч. в виде творожников, сырников и пудингов; сыр, сметана, сливки в ограниченном количестве
- **Соусы и пряности:** неострые соусы на овощном отваре, томат-пюре, с кореньями, молочные
- **Закуски** в виде салатов, винегретов, заливной нежирной рыбы
- **Напитки:** чай, чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод, фруктов
- **Жиры:** всего 30 г в день (сливочное масло + растительное масло).

ЗАПРЕЩАЮТСЯ:

конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мёд, мороженое и др.; бараний и свиной жир; острые, пряные, копчёные и солёные закуски и блюда, перец, горчица; алкогольные напитки; виноград, бананы, изюм, финики.