

# Питание при сахарном диабете

Сохраните свою жизнь и здоровье –  
контролируйте сахар!



## Продукты, которые можно употреблять без ограничения:

- капуста (все виды)
- огурцы
- салат листовой
- зелень
- помидоры
- перец
- кабачки
- баклажаны
- свекла
- морковь
- стручковая фасоль
- редис, редька, репа
- зеленый горошек (молодой)
- шпинат, щавель
- грибы
- чай, кофе без сахара и сливок
- минеральная вода
- напитки на сахарозаменителях

1. Овощи можно употреблять в сыром, отварном, запеченном виде.
2. Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным.

## Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве:

- нежирное мясо (постная говядина, телятина)
- нежирная рыба (треска, судак, хек)
- молоко и кисломолочные продукты (нежирные)
- сыры менее 30% жирности
- творог менее 5% жирности
- зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)
- крупы
- макаронные изделия
- хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)
- фрукты
- яйца

«Умеренное количество» означает половину  
от Вашей привычной порции.



## Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить:

- масло сливочное
- масло растительное\*
- сало
- сметана, сливки
- сыры более 30% жирности
- творог более 5% жирности
- майонез
- жирное мясо, копчености
- полуфабрикаты (изделия из фарша, пельмени, замороженная пицца и т. п.)
- пироги
- жирная рыба\*\*
- кожа птицы
- консервы мясные, рыбные и растительные в масле
- орехи, семечки
- сахар, мед
- варенье, джемы, сухофрукты
- конфеты, шоколад
- пирожные, торты и др. кондитерские изделия
- печенье, изделия из сдобного теста
- мороженое
- сладкие напитки (лимонады, фруктовые соки)
- алкогольные напитки

1. Следует по возможности исключить такой способ приготовления пищи как жарение.

2. Старайтесь использовать посуду, позволяющую готовить пищу без добавления жира.

\* растительное масло является необходимой частью ежедневного рациона, однако достаточно употреблять его в очень небольших количествах

\*\*в жирных сортах рыбы содержатся полезные вещества, поэтому ограничение, НО МЕНЕЕ строгое, чем на жирное мясо

## Диета при диабете

Индивидуальный подбор диеты помогает сгладить колебания уровня глюкозы, а больным с сахарным диабетом 2 типа – еще и снизить вес. Диетические рекомендации должны быть индивидуальными, основанными на вкусах, предпочтениях и целях пациента, а также сформулированы с учетом его сопутствующих заболеваний.

Диета должна состоять из натуральных и органических продуктов, а не полуфабрикатов. Углеводы должны быть высококачественными, содержать достаточное количество клетчатки, витаминов и минералов, а также мало сахара, жира и натрия. Некоторые взрослые пациенты могут снизить уровень глюкозы в крови и уменьшить дозу антигипергликемических препаратов, придерживаясь плана питания с низким или очень низким содержанием углеводов, хотя эффект может быть недолговечным.



Больные с диабетом 1-го типа должны уметь рассчитывать количество углеводов в продуктах питания или использовать систему хлебных единиц, чтобы корректировать дозу инсулина в соответствии с потреблением углеводов, повышая тем самым физиологичность действия экзогенного инсулина. "Подсчет" количества углеводов в еде производится для расчета дозы инсулина при препрандиальном введении (перед приемом пищи).

Например, если используется углеводный коэффициент (соотношение углеводы:инсулин) 15 грамм:1 единица, пациенту необходима 1 единица быстродействующего инсулина на каждые 15 г углеводов, получаемых с пищей.

Эти соотношения могут значительно отличаться у разных пациентов в зависимости от степени их чувствительности к инсулину и должны подбираться индивидуально для каждого пациента и корректироваться с течением времени.

Необходимо учитывать, что прием пищи с более высоким содержанием белка или жира может увеличить потребность в инсулине и может потребоваться коррекция дозы. Такой подход требует детального обучения пациентов с участием диетолога, имеющего опыт работы с больными сахарным диабетом.

Некоторые эксперты советуют использовать гликемический индекс (мера воздействия принятой пищи, содержащей углеводы, на уровень глюкозы в крови), чтобы установить различия между быстро и медленно метаболизирующимися углеводами, хотя есть мало доказательств, поддерживающих этот подход.

При диабете 1 типа и диабете 2 типа консультация врача-диетолога по вопросам питания должна дополнять консультацию врача-эндокринолога. При этом должны присутствовать сам пациент и то лицо, которое готовит ему еду.



Материалы предоставлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то, что было сделано все возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении ее точности.



**8 800 100 58 00**  
WWW.LIFE.ZETTAINS.RU

ООО «Зетта Страхование жизни»  
115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023.  
Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь на почту [az.info@zettains.ru](mailto:az.info@zettains.ru)