

Арета Лурие

Диабет и питание



Информация в этой брошюре предназначена для пациентов с сахарным диабетом.

Планируя свой рацион и физическую активность, Вы можете помочь успешному лечению своего заболевания. На сахар в крови существенно влияет то, что и как много мы едим, поэтому хотя бы приблизительно надо контролировать состав и количество съеденного как за один раз, так и за день.

Чтобы Вам помочь, здесь даны некоторые важные советы. Если Вам необходима более подробная информация, спрашивайте у своего врача или медсестры.

Наши продукты состоят из трех основных веществ: углеводов, белков и жиров, а также минеральных веществ, витаминов, воды. Большинство продуктов содержат все питательные вещества, но есть и такие продукты, в которых некоторых веществ не хватает или их немного. Чтобы легче разобраться, все продукты разделяют по так называемым, **ведущим** (которых в продукте больше) питательным веществам соответственно на **углеводо-, жиро- и белковосодержащие продукты**.

В организме каждое пищевое вещество расщепляется, освобождая определенное количество энергии, которую измеряют в килокалориях (ккал). **Лишняя энергия, которая не используется в обменных процессах и физической активности, сохраняется в жировых резервах. Если жировых резервов много, образуется лишняя масса тела, которая чаще всего способствует появлению сахарного диабета 2-го типа.**



1 грамм (г) углеводов → 4 ккал

1 г белков → 4 ккал

1 г жиров → 9 ккал

Углеводы и их содержащие продукты

Углеводы – это основной источник энергии организма, но надо помнить, что это и **главный пищевой продукт, который повышает уровень сахара в крови после еды.**

Углеводосодержащие продукты:

Сахар, мед, сладости, фрукты, ягоды и их соки, молоко, кефир, йогурт, мороженое, пахта, простокваша, картофель и все изделия из злаковых (мука, хлеб, крупы, хлопья, макароны), стручковые (бобы, фасоль, горох, чечевица), а также орехи.



Есть углеводы, которые уровень сахара в крови повышают быстро, а есть такие, которые уровень сахара повышают медленно и равномерно. Сравнивая уровень колебаний сахара в крови, вызванный различными продуктами по отношению к контрольным продуктам (глюкоза или белый хлеб), введен термин **«гликемический индекс» (ГИ)**. Чем выше гликемический индекс (ГИ), тем выраженнее и быстрее происходит повышение сахара в крови после употребления конкретного продукта. Чем ниже ГИ, тем медленнее повышение уровня сахара в крови.

На показатель ГИ влияет наличие других пищевых продуктов, способ приготовления продукта, технология производства и другие факторы. Например, у жирных углеводных продуктов ГИ ниже, так как жиры замедляют всасывание углеводов, но такие продукты определенно нежелательны для человека с лишней массой тела и повышенным уровнем холестерина.

Рекомендуются те углеводные продукты с низким ГИ, в которых много клетчатки: зерновые грубого помола, стручковые, некоторые фрукты. Низкий ГИ также у молока.

Скорость всасывания углеводов продуктов снижается, если к еде добавить овощи (кроме картофеля), особенно если овощи термически не

обработаны. Но, конечно, для употребления в пищу отлично подходят тушеные или приготовленные на гриле овощи, а также овощные супы.

Продукты питания с низким ГИ (≤ 55)

Продукты питания	Гликемический индекс
Цельнозерновой ячменный хлеб	43
Перловая крупа	28
Квиноа	53
Коричневый рис	50
Булгур	48
Ячменная крупа	22
Гречневая крупа	49
Цельнозерновые спагетти	32
Овсяные хлопья	50
Бобы	30
Масляная фасоль	41
Турецкий горох (нут), консервированный	38
Красная чечевица	26
Соевые бобы	15
Горох	22
Желтый горох	32
Тортилья из кукурузной муки	52
Тортилья из пшеничной муки	30
Молоко	41
Молоко с уменьшенным кол-во жира	32
Яблоки	39
Грейпфрут	25
Апельсин	40
Мандарины	43
Персики	42
Манго	41
Киви	53

Груши	38
Клубника	40
Авокадо	14
Брокколи	14
Морковь, сырая	16
Сливы	39
Бананы (зелёные, незрелые)	31
Сушеные финики	42
Арахис	15
Фундук	15

Продукты питания со средним ГИ (56-69)

Продукты питания	Гликемический индекс
Цельнозерновой ржаной хлеб	58 - 63
Ячменный хлеб	67
Цельнозерновой ржаной хлеб с семечками	56
Кисло-сладкий хлеб с ржаной мукой	57
Чабатта	67
Пита	67
Ржаные хлебцы	64
Овсяная каша быстрого приготовления	65
Кускус	69
Рис басмати	67
Мюсли	66
Спагетти, вареные 20 мин	58
Рисовая лапша	67
Яичная лапша	57
Сладкий картофель (батат)	58
Банан	62

Абрикосы	57
Ананас	59
Виноград	59
Финики	66
Изюм	66
Сушеный инжир	61
Морковь вареная	65
Красная свекла, вареная	64
Картофельные чипсы	57

Продукты питания с высоким GI (≥ 70)

Продукты питания	Гликемический индекс
Белый хлеб	71 - 95
Классический французский багет	83

Безглютеновый хлеб	71
Цельнозерновой пшеничный хлеб	71
Кукурузные хлопья Kellog`s	92
Просо	80
Пшенинная каша	107
Белый рис	83
Рисовая каша быстрого приготовления	89
Картофель отварной	82
Картофельное пюре	83
Картофель фри	75
Картофель запечённый	98
Пастернак отварной	97
Тыква	75
Брюква	72
Арбуз	72
Мёд	72 - 87

Чтобы можно было приблизительно оценить и контролировать количество принятых углеводов за один прием пищи, углеводы можно подсчитывать в условных единицах, которые в Латвии принято обозначать как «**хлебные единицы**» (ХЕ).

1ХЕ – это порция углеводосодержащего продукта, в которой имеется приблизительно 12 г углеводов. Для удобства эти порции подсчитывают в бытовых измерительных единицах: ломтик, ложки, стаканы. Таблица со списком углеводосодержащих продуктов, соответствующих 1ХЕ, представлена дальше. **В хлебных единицах не считают белковые и жиросодержащие продукты.**

За один основной прием пищи (завтрак, обед, ужин) рекомендуется принимать 3-5 ХЕ. Для молодых, худощавых, физически активных людей количество ХЕ будет больше, это надо согласовать со своим врачом. Малоподвижный человек с лишней массой тела за один прием пищи не должен принимать больше 4 ХЕ. Физически активные люди, с хорошими показателями сахара в крови и нормальной массой тела между основными приемами пищи могут съесть продукты, соответствующие 0,5-1ХЕ.



Белки и продукты, их содержащие

Белки необходимы как строительный материал для клеток, ферментов, гормонов. Они обеспечивают свертывание крови и защиту от инфекций. Употребление белковосодержащих продуктов в умеренном количестве на уровень сахара в крови влияет минимально и очень медленно. В случае, если углеводосодержащие продукты полностью замещаются белковосодержащими продуктами, то возможны непрогнозируемые колебания уровня сахара в крови.

Главные белковосодержащие продукты:
нежирное мясо, рыба, яйца, творог, сыр.

Много белка содержат также бобовые, орехи, молочные продукты. В течение дня необходимо получать по возможности различные белковые продукты. Они должны быть в меню в каждом из трех основных приемов пищи. Для одного основного приема пищи можно выбрать один из следующих продуктов:

- 100 г приготовленного мяса или
- 100 г приготовленной рыбы или
- 1 яйцо или
- 100 г обезжиренного творога или
- 30–40 г (3 ломтика) 30% сыра

В один прием пищи можно выбрать два из указанных продуктов – по-немногу каждого.

Рыбу рекомендуется есть минимум два раза в неделю. Если выбирать жирную рыбу, то она должна быть приготовлена без жира или с минимальным количеством жира.



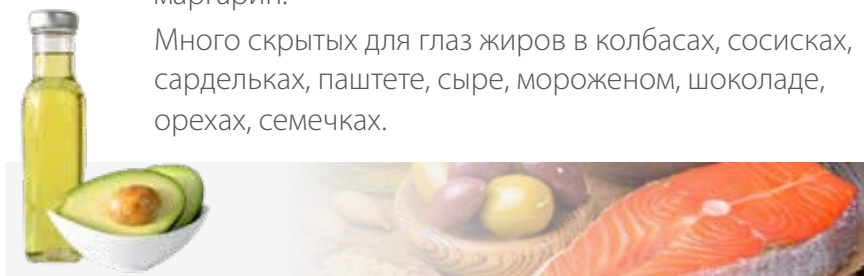
Жиры и жиросодержащие продукты

Жир – это пищевое вещество, которое обеспечивает теплоизоляцию, оно необходимо для всасывания витаминов (А, Д, Е, К), образует стенки клеток и обеспечивает резерв энергии. **Так как у жиров самая большая энергетическая ценность, то их надо употреблять в небольшом количестве**, но, конечно, оценивая физическую активность человека.

Жиросодержащие продукты:

Растительные масла, сметана, сливки, шпек, майонез, маргарин.

Много скрытых для глаз жиров в колбасах, сосисках, сардельках, паштете, сыре, мороженом, шоколаде, орехах, семечках.



Жиры имеют различный химический состав с определенным влиянием на обменные процессы в организме и на жировой (липидный) состав крови. Принимая это во внимание, рекомендуется строго ограничивать жиры животного происхождения, которые содержатся в мясе, молочных продуктах. **Надо выбирать только нежирное мясо и молочные продукты с пониженным содержанием жира**, например: молоко с

0,5-1,5% жира, сыр с 11-30% содержанием жира, творог с 0,5-2% содержанием жира, сметану с 11-15% содержанием жира, йогурт с 0,05-1,5% содержанием жира. Нежелательный состав жира есть и в некоторых продуктах, содержащих жиры растительного происхождения: кокосовое масло и масло какао. Намного ценнее жиры других растительных масел и рыбы. Рекомендуется оливковое масло, арахисовое, авокадо.

ВНИМАНИЕ! Людям с лишней массой тела даже ценные жиры не следует употреблять в количестве более 5 чайных ложек, так как жиры будут получены также с углеводосодержащими и белковыми продуктами.

Клетчатка

Клетчатка – это существенная составная часть пищи, которая только частично расщепляется в кишечном тракте. Клетчатка замедляет всасывание углеводов и жиров из желудочно-кишечного тракта, связывает воду и стимулирует работу кишечника, а также способствует выживанию благоприятных бактерий в кишечном тракте.

Много клетчатки в

отрубях, термически необработанных овощах и фруктах, ягодах, орехах, изделиях из зерновых грубого помола, в стручковых.

Овощи и отруби не влияют на уровень сахара в крови. Немного на него могут повлиять только вареная свекла и морковь, съеденные в большом количестве за один прием пищи.

Используйте как можно больше разных кочанов, салатов, огурцов, помидоров, кабачков, зелени!



Главные рекомендации

За день нужно получить приблизительно 1200-2500 ккал.

Количество энергии, получаемой с пищей, определяется, учитывая возраст человека, рост, массу тела, ежедневную физическую нагрузку. **Чем старше человек с лишней массой тела и малоподвижным образом жизни, тем меньше должно быть получаемое количество энергии (ккал).**

Регулярное питание: завтрак, обед, ужин.

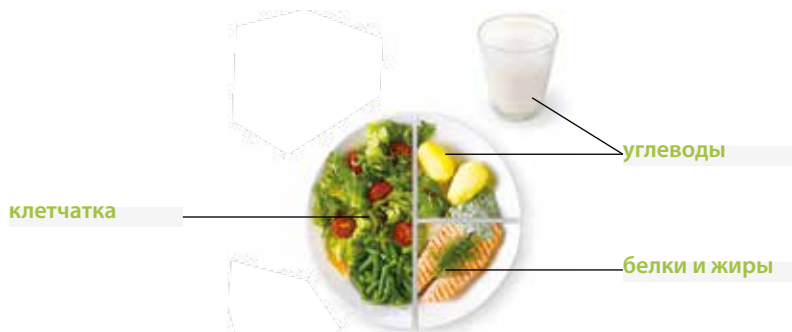
При нерегулярном питании выраженное чувство голода перед едой вызывает переедание и чрезмерное повышение сахара в крови после еды, а также усиленное образование жирового слоя. У людей со 2-м типом сахарного диабета часто слишком много собственного инсулина, который вызывает периодическое чувство голода. Чтобы этого избежать, между главными приемами пищи рекомендуются любые овощные салаты без масла (можно использовать овощной соус на желатиновой основе).

Результаты недавних исследований показывают положительное влияние средиземноморской диеты на профилактику различных хронических заболеваний. Это касается также диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Средиземноморская диета основана на цельнозерновых, овощах, фруктах, ягодах, оливковом масле, орехах, рыбе и морепродуктах, молочных продуктах. Намного меньше мяса (красное мясо всего несколько раз в месяц) и сладостей.

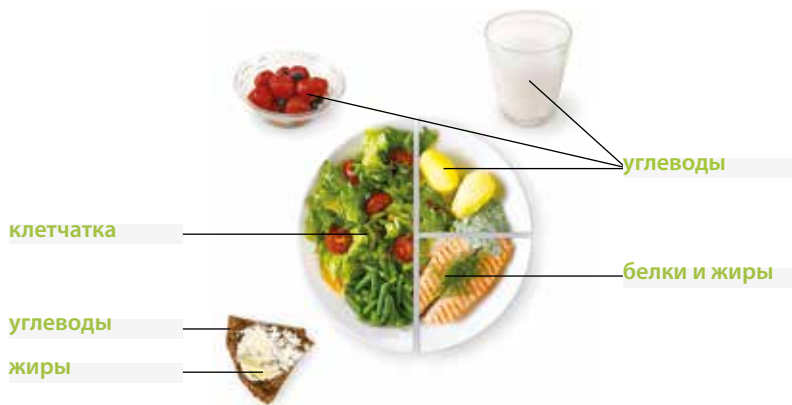


Во время главных приемов пищи – завтрака, обеда, ужина – продукты на тарелке рекомендуется распределять следующим образом:

1-я модель пищевой тарелки соответствует 3 ХЕ



2-я модель пищевой тарелки соответствует 5 ХЕ



Половину тарелки заполняем овощным салатом или тушеными овощами. Может быть отдельная тарелка овощного супа.

Вторую половину делим на две части, на одной из которых должно быть 3-5 ХЕ углеводов (желательно, чтобы были богатые клетчаткой продукты с низким ГИ), на второй – белковые продукты с небольшим добавлением жиров.

Сахарозаменители

Сахарозаменители – это вещества со сладким вкусом, но не содержащие сахара. Доступные в Латвии сахарозаменители содержат аспартам, сахарин, цикламат, стевия, ксилитол, эритритол, сукралоза, ацесульфам. Нельзя использовать более 20 таблеток сахарозаменителя в день.

Алкоголь

Не рекомендуется употреблять более одной дозы алкоголя в день женщинам и двух доз алкоголя в день мужчинам.

Одна доза алкоголя соответствует 15 мл этилового спирта. Это:

- 330 мл пива с содержанием алкоголя 5%
- 30 мл водки (виски, джина, бренди) с содержанием алкоголя 40%
- 140 мл вина с содержанием алкоголя 12%

Взаимодействие отдельных сахароснижающих медикаментов и инсулина с алкоголем может быть очень опасным.

Приблизительное количество углеводов продуктов, соответствующих одной хлебной единице

	Продукт	Количество продукта в бытовых единицах измерения
	Ржаная, пшеничная, овсяная, кукурузная, гречневая мука	1 столовая ложка с верхом
	Картофельный, кукурузный крахмал	1 столовая ложка с верхом
	Мелкие вареные макароны	3 столовые ложки
	Кукурузные хлопья	4 столовые ложки
	Вареные овсяные хлопья грубого помола	3-4 столовые ложки
	Вареные овсяные хлопья с пшеничными отрубями	4 столовые ложки
	Вареный рис	2 столовые ложки
	Вареная гречка	3 столовые ложки

Продукт

Количество продукта
в бытовых единицах
измерения

Вареная ячменная крупа

5 столовых ложек



Вареная перловка

3 столовые ложки

Цельнозерновой хлеб,
черный хлеб

1/2 ломтика

Хлеб с отрубями, белый
хлеб

1 ломтик



Отварной картофель

1 штука небольшая



Картофельное пюре

2 столовые ложки

Отварная фасоль,
чечевица

3 столовые ложки






















Отваренный серый горох

4 столовые ложки

Консервированный
зеленый горошек

5 столовых ложек

	Продукт	Количество продукта в бытовых единицах измерения
	Яблоко	1 штука
	Груша	1/2 от среднего размера
	Сливы	4 маленькие или 2 большие
	Клубника	13 штук
	Ягоды (черника, клюква, брусника, малина, смородина)	1 стакан
	Изюм	1 столовая ложка
	Апельсин	1 средний
	Мандарины	2 среднего размера
	Грейпфрут	1/2 от среднего размера
	Лимон	2 средних

	Продукт	Количество продукта в бытовых единицах измерения
	Банан	1/2 от среднего размера
	Киви	2 небольших
	Молоко, кефир, пахта	1 стакан
	Лесные орехи, грецкие орехи, фисташки	1 горстка
	Фруктовый, морковный сок	1/2 стакана
	Мед	1,5 чайной ложки
	"Gotina"	1 конфета
	"Serenade"	1,5 конфет
	Печенье "Selga"	1,5 печенья



Дигитальные информационные материалы для пациентов с сахарным диабетом

Посетите www.novonordisk.lv раздел для пациентов, чтобы ознакомиться с материалами для пациентов с сахарным диабетом!

Посмотрите видео:

Уход за стопой

Техника пользования устройствами *Novo Nordisk*

Самоконтроль гликемии

Доступные материалы для просмотра или скачивания:

Диабет и питание

Рекомендации по питанию для пациентов с сахарным диабетом

Дневники самоконтроля

Отсканируйте этот QR-код с помощью смартфона, чтобы получить доступ к разделу для пациентов на нашей странице!



Reklāmas devējs: Novo Nordisk Latvia SIA,
K. Ulmaņa gatve 119, Mārupe, Mārupes nov., LV-2167, Latvija.
Izstrādāts 2021. gada decembrī. Pārskatīts 2023. gada novembrī.
www.novonordisk.lv © Novo Nordisk A/S LV23DI00025.