



# Рекомендуемая диета при сахарном диабете

|                                | Рекомендуемые продукты  | Продукты, которые можно употреблять в умеренном количестве                              | Продукты, которые можно употреблять в очень ограниченном количестве   |
|--------------------------------|---|---|---|
| <b>Зерновые</b>                | Цельнозерновой хлеб, ржаной хлеб, хлеб с отрубями.<br>Перловая крупа, ячменная крупа, гречка, коричневый рис, цельнозерновые макароны, цельнозерновые овсяные хлопья, мука из бобовых, киноа. | Отварной рис, макароны, цельнозерновой кускус.  | Каши быстрого приготовления, манка, пшено, белый хлеб, кондитерские изделия, ржаной хлеб с солодом.         |
| <b>Овощи</b>                   | Свежие или замороженные овощи, стручковые, листовой салат, корнеплоды.  | Отварной картофель, картофель с кожурой, тыква.   | Жареный картофель, картофель фри, картофельное пюре, кукуруза.  |
| <b>Фрукты, ягоды</b>           | Свежие, целые фрукты и ягоды, по возможности – с кожицей.<br>Черника, малина, клубника, брусника.   | Яблоки, киви, апельсины, мандарины, ананасы, манго.                                     | Виноград, бананы, дыни, арбуз.  |
| <b>Приправы</b>                | Пряные травы, пряности.   | Заправки для салатов на основе йогурта.   | Сметана, майонез, кетчуп.   |
| <b>Молочные продукты, яйца</b> | Йогурт без добавок, творог, сыр, яйца.  | Молоко, кефир, пахта.   | Подслащенные молочные продукты: йогурты с добавками, сладкие сыры, кисломолочные напитки, сливки и сметана. |
| <b>Рыба и морепродукты</b>     | Белая рыба и сорта жирной рыбы (отварная или приготовленная на пару), мидии на гриле, гребешки.   | Рыба, обжаренная в масле животного или растительного происхождения, креветки, кальмары. | Панированная в муке рыба, рыба холодного копчения, угорь.   |

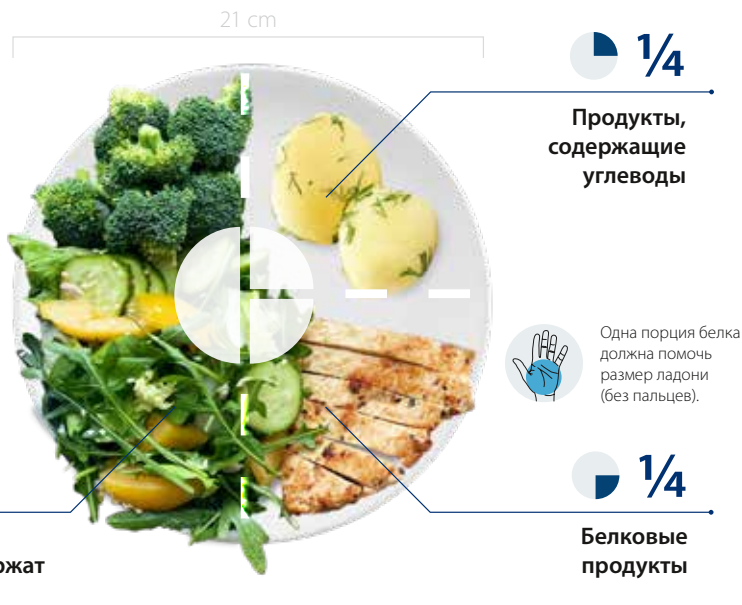
|                       | Рекомендуемые продукты   | Продукты, которые можно употреблять в умеренном количестве                   | Продукты, которые можно употреблять в очень ограниченном количестве                         |
|-----------------------|--|--|---|
| <b>Напитки</b>        | Вода (газированная, негазированная) без добавок, чай, кофе без сахара.                             | Овощные соки, разбавленные фруктовые соки, сухое вино.                       | Газированные, подслащенные напитки, фруктовые соки, сладкие вина, ликеры, спиртные напитки. |
| <b>Супы</b>           | Овощные супы.  | Молочные супы, рыбные, мясные супы, кремообразные супы.                      | Супы со сливками, сметаной, плавленным сыром.   |
| <b>Мясо</b>           | Куриное мясо, индейка, мясо кролика, баранина, говядина, нежирная свинина.                         | Дичь, говяжья или куриная колбаса, ветчина.                                  | Жирная свинина, салами, бекон, паштет, мясо гуся, мясо утки, сосиски, шкуры птиц.           |
| <b>Жиры</b>           | Авокадо, тыквенное масло, кокосовое масло.   | Оливковое масло, рапсовое, подсолнечное масло.                               | Масло, свиной жир.  |
| <b>Десерты</b>        | Свежие фрукты, мюсли (овсяные хлопья + орехи, сухофрукты без сахара), темный шоколад (какао >70%). | Кексы из цельнозерновой или тыквенной муки, блины из цельнозерновой овсянки. | Сладкие кремы и желе, пудинги, мороженое, халва, хлопья для завтрака.                       |
| <b>Подсластители</b>  | Стевия, аллюлоза.  | Эритрит, ксилит.   | Сахар, мед, сироп агавы, кленовый сироп и т.д. сиропы, сахарин, аспартам.                   |
| <b>Орехи, семечки</b> | Семена чиа, льняное семя (перемолотое), тыквенные семечки.   | Миндаль, грецкие орехи, фундук, фисташки.                                    | Семена подсолнечника, арахис, кокосы.   |

# Питайтесь правильно,

используя принцип тарелки.

Рекомендуем выбирать тарелку диаметром около 21 см.

В порциях, показанных в буклете, используется тарелка именно этого размера.



## **1/2** от тарелки

### Например:

- различные листья салата, руккола, шпинат;
- капуста, цветная капуста, брокколи, бобовые;
- огурцы, помидоры, паприка, зеленый перец, редис, свекла;
- лук-порей, репчатый лук, репчатый лук, чеснок;
- стручковая фасоль, цукини, кабачки, баклажаны, кольраби.

## **1/4** от тарелки

### Например:

- хлеб (ржаной, цельнозерновой, отрубной);
- отварной картофель (желательно с кожурой);
- перловая крупа, ячменная крупа, цельнозерновые овсяные хлопья
- гречка, коричневый рис, киноа;
- цельнозерновые макароны.

## **1/4** от тарелки

### Например:

- рыба (лосось, сардины, треска);
- куриное филе, кролик, мясо индейки;
- нежирное красное мясо (свинина или говядина);
- орехи (миндаль, грецкие, фундук);
- семена (льняное, тыквенное семя, чиа);
- яйца;
- сыр, творог, тофу.

# Фрукты

Рекомендуется принимать 2-3 порции фруктов и ягод в день.

До 12-15 г углеводов на порцию.

1 порция равна 1 маленькому яблоку.

## Например:

- 1 не большое яблоко,
- 1/2 неспелого банана,
- 2 абрикоса,
- 2 сливы,
- 1 небольшой апельсин,
- 1/2 грейпфрута,
- 1 горсть ягод.



# Завтрак

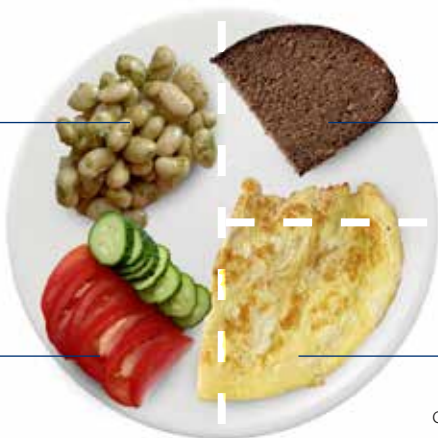
Идея рецепта завтрака.

## Белая фасоль с песто

Смешайте ½ банки белой фасоли с 1 чайной ложкой соуса песто.

## Помидоры и огурцы

Нарежьте ½ среднего помидора и 1 небольшой огурец ломтиками.



## Ржаной хлеб

½ ломтика

## Омлет с 1 яйцом

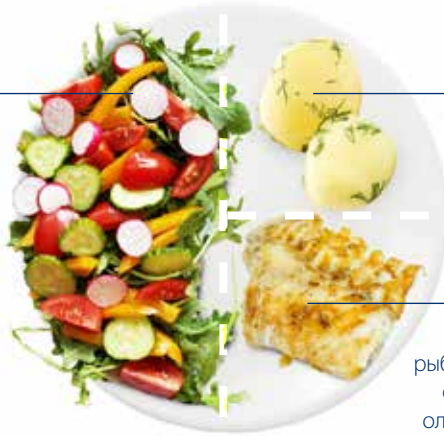
1 яйцо взбить с парой столовых ложек молока, посолить и поперчить, слегка обжарить.

# Обед

Идея рецепта для обеда или ужина.

## Свежий салат

Нарежьте 1 небольшой огурец, несколько помидоров черри и редис, ½ свежего сладкого перца, добавьте горсть листьев рукколы, 1 чайную ложку оливкового масла, немного соли, перца и смешайте все ингредиенты вместе.



## Отварной картофель

Отварить 2 картофелины среднего размера.

## Жареная белая рыба

Посыпать филе белой рыбы немного соли и перца, обжарить на сковороде в оливковом масле 3-5 минут с каждой стороны.

# Ужин

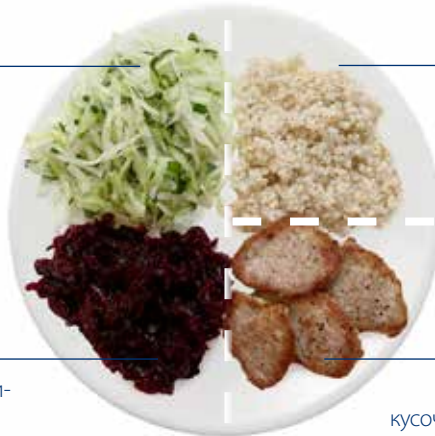
Идея рецепта для обеда или ужина.

## Салат из кольраби

Натрите ½ свежей кольраби, 1 небольшой огурец, добавьте нарезанный лук, немного соли, сахара и рисового уксуса.

## Свекольный салат

Отварную свеклу натрите на терке, добавьте немного тмина и бальзамического уксуса.



## Перловая крупа

Отварите перловую крупу, как указано на упаковке продукта. Положите 3 столовые ложки с горкой перловой крупы на тарелку.

## Жареное филе свинины

Филе свинины нарезать кусочками по 1 см по толщине. Тупой стороной ножа слегка продавите филе, посыпать перцем, немного соли и розмарина. Жарить в оливковом масле по 2-3 минуты с каждой стороны очень горячие сковородки.

# Советы пациентам с диабетом

1. Увеличьте количество овощей, которые не содержат крахмал (листья салата, цветная капуста, помидоры, перец, бобовые и др.), их можно мариновать (например, со специями).
2. Сократите потребление углеводов, особенно сладостей и изделий из белой муки.
3. Выбирайте продукты максимально необработанные – свежее мясо, а не колбасы, свежую рыбу, а не консерванты и т.д.
4. Увеличьте ежедневное потребление клетчатки – употребляйте цельнозерновой или ржаной хлеб, семечки, орехи и цветные овощи.
5. Уменьшите количество трансжиров в своем рационе – откажитесь от продуктов с пальмовым маслом и маргарином.
6. Увеличьте долю моно- и полиненасыщенных жирных кислот – употребляйте жирную рыбу, оливковое масло, орехи, в качестве пищевой добавки - рыбий жир (омега 3 жирные кислоты 1-2г в день).
7. Употребляйте разные продукты с приправами, но уменьшите количество соли в еде.
8. Не принимайте более 1 (женщина) или 2 (мужчина) доз алкоголя в день, не более 5 дней в неделю (1 доза = 350 мл пива, 150 мл вина, 45 мл крепкого алкоголя). Алкоголь может вызвать и дает дополнительные калории.
9. Если у вас преддиабет, то выполнение этих рекомендаций и получасовая прогулка не менее 3-5 раз в неделю может снизить ваш вес на 5-7% и отсрочить диагноз диабета.

Материал и рецепты были созданы в сотрудничестве с др. Иевой Тонной, эндокринологом.

## Аtsources:

1. Alison B. Evert, Michelle Dennison, Christopher D. et al. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. *Diabetes Care* 1 May 2019; 42 (5): 731–754. <https://doi.org/10.2337/dci19-0014> 2. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 3. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes—2022. *Diabetes Care* 1 January 2022; 45 (Supplement\_1): S60–S82. <https://doi.org/10.2337/dc22-S0051> 4. Obesity and Weight Management for the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes—2022. *Diabetes Care* 1 January 2022; 45 (Supplement\_1): S113–S124. <https://doi.org/10.2337/dc22-S008> 5. Slimību profilakses un kontroles centrs. Ieteikumi ģimenes ārstiem alkohola atkarības profilaksē, 2015.g.



## Дигитальные информационные материалы для пациентов с сахарным диабетом

Посетите [www.novonordisk.lv](http://www.novonordisk.lv) раздел для пациентов, чтобы ознакомиться с материалами для пациентов с сахарным диабетом!

### Посмотрите видео:

Уход за стопами

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 2022. gada augustā.  
[www.novonordisk.lv](http://www.novonordisk.lv) © Novo Nordisk A/S LV23DI00026.