



Рекомендуемая диета при сахарном диабете

	Рекомендуемые продукты	Продукты, которые можно употреблять в умеренном количестве	Продукты, которые можно употреблять в очень ограниченном количестве
Зерновые	Цельнозерновой хлеб, ржаной хлеб, хлеб с отрубями. 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.
Овощи	Свежие или замороженные овощи, стручковые, листовой салат, корнеплоды.	Отварной картофель, картофель с кожурой, тыква.	Жареный картофель, картофель фри, картофельное пюре, кукуруза.
Фрукты, ягоды	Свежие, целые фрукты и ягоды, по возможности – с кожицей. Черника, малина, клубника, брусника.	Яблоки, киви, апельсины, мандарины, ананасы, манго.	Виноград, бананы, дыни, арбуз.
Приправы	Пряные травы, пряности.	Заправки для салатов на основе йогурта.	Сметана, майонез, кетчуп.
Молочные продукты, яйца	Йогурт без добавок, творог, сыр, яйца.	Молоко, кефир, пахта.	Подслащенные молочные продукты: йогурты с добавками, сладкие сыры, кисломолочные напитки, сливки и сметана.
Рыба и морепродукты	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.

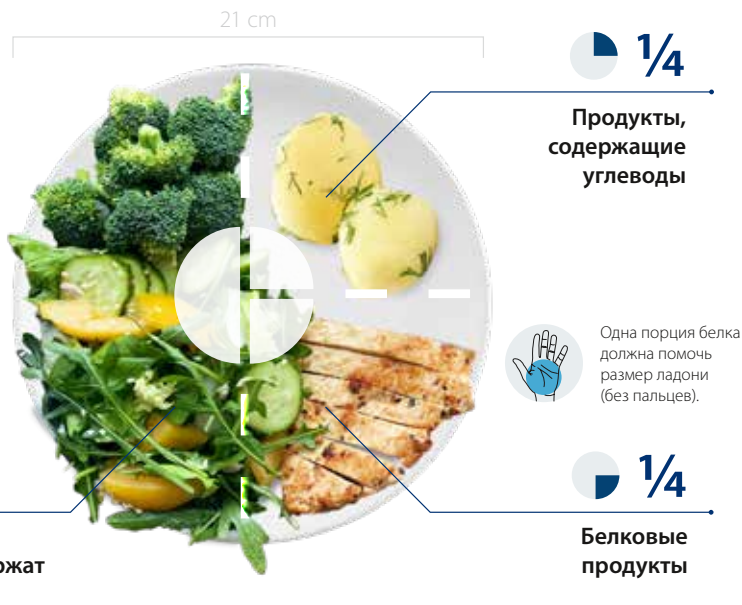
	Рекомендуемые продукты	Продукты, которые можно употреблять в умеренном количестве	Продукты, которые можно употреблять в очень ограниченном количестве
Напитки	Вода (газированная, негазированная) без добавок, чай, кофе без сахара.	Овощные соки, разбавленные фруктовые соки, сухое вино.	Газированные, подслащенные напитки, фруктовые соки, сладкие вина, ликеры, спиртные напитки.
Супы	Овощные супы.	Молочные супы, рыбные, мясные супы, кремообразные супы.	Супы со сливками, сметаной, плавленным сыром.
Мясо	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.
Жиры	Авокадо, тыквенное масло, кокосовое масло.	Оливковое масло, рапсовое, подсолнечное масло.	Масло, свиной жир.
Десерты	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.
Подсластители	Стевия, аллюлоза.	Эритрит, ксилит.	Сахар, мед, сироп агавы, кленовый сироп и т.д. сиропы, сахарин, аспартам.
Орехи, семечки	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

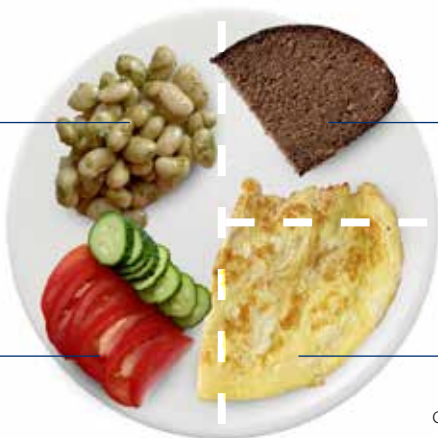
Идея рецепта завтрака.

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

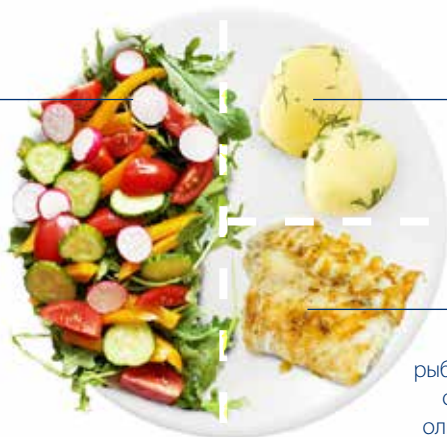
1 яйцо взбить с парой столовых ложек молока, посолить и поперчить, слегка обжарить.

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

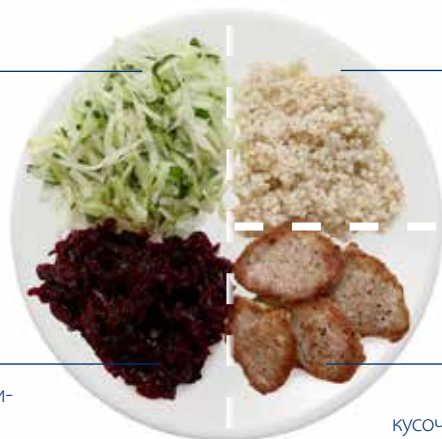
Идея рецепта для обеда или ужина.

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 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 A/S pārstāvniecība Latvijā,
K. Ulmaņa gatve 119, Mārupē, Mārupes nov., LV-2167,
Latvija. Izstrādāts 2022. gada augustā.
www.novonordisk.lv © Novo Nordisk A/S LV22DI00020.