

Как правильно питаться при сахарном диабете 2 типа?¹

Наблюдения врача, рациональное питание и регулярные физические нагрузки при сахарном диабете являются важнейшими факторами для улучшения углеводного и жирового обмена.

Рекомендации по питанию для пациентов с СД 2 типа и ожирением

Что стоит исключить

- Масло сливочное и растительное, сало, сыры более 30% жирности, творог более 5% жирности, майонез
- Жирное мясо и рыба, колбасные изделия, полуфабрикаты
- Сахар, мёд, конфеты, шоколад, кондитерские изделия, изделия из сдобного теста, мороженое
- Сладкие и алкогольные напитки



Есть в умеренных количествах ***

- Нежирное мясо, нежирная рыба, яйца
- Молоко и кисломолочные продукты (нежирные)
- Картофель, кукуруза, зрелые зерна бобовых
- Крупы, макаронные изделия
- Хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)
- Фрукты

Продукты, которые следует употреблять без ограничения

- Морковь, капуста, фасоль, редис, редька, репа
- Огурцы, помидоры, перец, салат листовой, зелень
- Баклажаны, кабачки
- Шпинат, щавель, грибы
- Чай, кофе без сахара и сливок, минеральная вода



* Растительное масло является необходимой частью ежедневного рациона, однако достаточно употреблять его в очень небольших количествах
**В жирных сортах рыбы содержатся полезные вещества, поэтому ограничение на нее менее строгое, чем на жирное мясо
***«Умеренное количество» означает половину от Вашей привычной порции.
****Овощи можно употреблять в сыром, отварном, запеченном виде. Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным.



Советы по приобретению навыков правильного питания²:



Принимайте пищу не менее 3 раз, а лучше 3-5 раз в день



Не доводите себя до состояния голода, голодание противопоказано



Основные по калорийности приёмы пищи переносите на первую половину дня



Изучайте информацию на упаковке, избегайте высококалорийных продуктов



Старайтесь употреблять овощи и фрукты в натуральном виде



Во время приема пищи не читайте, не смотрите телевизор.

Помните о физических нагрузках!¹

Общие рекомендации: регулярная физическая активность умеренной интенсивности (ходьба, плавание, велосипед, танцы) длительностью не менее 30 минут в большинство дней недели (не менее 150 минут в неделю).

Источники:
1.Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / Под редакцией И. И. Дедова, М. В. Шестаковой, — 11-й выпуск. — М.: 2023.
2.Суркова Е.В. Сахарный диабет 2 типа. Руководство для людей с диабетом М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. с. 42.