

# ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

- Едим часто до 5-6 раз в день малыми порциями. Перед каждым приемом пищи выпивайте стакан негазированной воды. Носителем энергии в пище являются белки, жиры и углеводы. Самыми калорийными являются жиры. Жир ограничиваем, белки нет. Основным источником животного белка должна стать рыба, птица, мясо в отварном или тушеном виде и молочные продукты низкой жирности. Масло растительное - 1 ст.л. в день. Калорийность не должна превышать 25 ккал на 1 кг. массы тела в сутки.
- Пищевым волокнам - Да! Много клетчатки в хлебе из цельного зерна, бобовых продуктах и овощах.

## *Продукты, которые можно употреблять без ограничения*

- Капуста, огурцы, помидоры,
- Перец, морковь, фасоль
- Кабачки, баклажаны, свекла
- Редис, репа, лук, чеснок, редька
- Все виды салата, шпинат

Овощи употреблять в свежем, отварном или запеченном виде



## *Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве*

- Нежирное мясо и рыбу
- Молоко и кисломолочные продукты (нежирные)
- сыры менее 30% жирности, творог менее 5% жирности
- Картофель печеный, кукуруза
- Горох, фасоль, чечевица
- фрукты
- Крупы, макаронные изделия, яйца



## *Продукты, которые необходимо исключить*

- Масло сливочное, сметана, сливки
- Жирное мясо, копчености, колбасы
- Полуфабрикаты (пельмени, фарш)
- Сахар, конфеты, шоколад, торты, пирожное, мороженное
- Лимонад, алкоголь
- Паштеты, консервы в масле
- Сладкие напитки (лимонад)

