

*Диета важна  
для контроля  
уровня сахара  
в крови.*

## Планирование питания при диабете: Подготовка

Здесь вы найдете рекомендации о том, как сделать ваш рацион более здоровым. Любая еда влияет на содержание сахара в крови, но углеводы (СНО) оказывают самое сильное влияние. Контролировать уровень сахара в крови поможет **диета постоянного количества углеводов**. Ее смысл сводится к тому, чтобы потреблять одинаковое количество СНО в каждый прием пищи. Ваш врач может предложить вам вместе с диетологом определить количество углеводов, необходимое вам, на основании вашего уровня сахара в крови, веса и степени активности.

### Что такое углеводы?

Углеводы - типы продуктов, обеспечивающих наш организм энергией. Примеры здоровых углеводов:

- Молоко (маложирное молоко, йогурт).
- Крахмалы (хлеб из цельного зерна, рис, макаронные изделия).
- Фрукты (яблоки, виноград, апельсины).
- Содержащие крахмал овощи (тыква, картофель, кукуруза, горох).

### Как мне составить здоровое меню?

#### *Основные принципы*

Ниже представлены основные принципы, которые помогут вам контролировать уровень сахара в крови.

#### **Планируйте 3 основных приема пищи в день:**

- Планируйте приемы пищи примерно в одно и то же время каждый день.
- Не пропускайте приемы пищи.
- Обязательно ешьте разнообразную еду (фрукты, овощи, т.д.).

*Пациенты прежде всего*

### **Как правильно перекусывать:**

- Если вы принимаете инсулин, обязательно перекусывайте перед сном.
- Если между приемами пищи у вас проходит более 5 часов, обязательно перекусывайте.
- Варианты легких закусок: 2-3 грамма крекеров с арахисовым маслом;  $\frac{1}{2}$  бутерброда с индейкой; или  $\frac{1}{4}$  банки творога с  $\frac{1}{2}$  банана.

### **Следите за размерами порций:**

- Даже здоровая еда может вызвать повышение сахара в крови, если съесть слишком много.
- Следите за тем, чтобы содержание углеводов было одинаковым при каждом приеме пищи.

### **Не ешьте продукты с высоким содержанием сахара:**

- Следует избегать употребления некоторых продуктов: сахар, мед, конфеты, сироп, торты, печенье, обычная содовая и фруктовые напитки.
- Консервированные фрукты в легком или насыщенном сиропе.

### **Достигните и поддерживайте нормальный здоровый вес:**

- При здоровом весе нормализуется уровень сахара в крови.
- Физические нагрузки помогают улучшить уровень сахара в крови.
- Страйтесь заниматься 30 минут каждый день, хотя бы по 10 минут 3 раза в день.
- Необходимо исключить чрезмерное употребление животных жиров, включая масло, сало, майонез, сырные и сливочные заправки для салатов. Исключите потребление жареной пищи.

Знайте продукты питания, не содержащие сахар, которые к тому же низкокалорийные (менее 20 калорий на порцию).

Эти продукты называются “без сахара” и оказывают слабое влияние на уровень сахара в крови:

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ■ Диетическая содовая                    | ■ Желе без сахара                |
| ■ Желейные конфеты без добавления сахара | ■ Жевательная резинка без сахара |
| ■ Пряности                               | ■ Заменители сахара              |
| ■ Кофе                                   | ■ Чай                            |

Примечание: Не потребляйте сахарин, если вы беременны. Все другие заменители сахара (сами по себе или в составе других продуктов) следует потреблять умеренно.

### **Еще несколько примечаний:**

Обезжиренные продукты: не являются не содержащими сахар и часто содержат добавки сахара.

Сахарные спирты: такие, как сорбитол и маннитол, являются заменителями сахара, содержащимися в продуктах, не содержащих сахара. Потребление таких продуктов следует ограничить, потому что они повышают содержание сахара в крови, а при чрезмерном потреблении могут вызвать желудочно-кишечные расстройства.

## **Составление диеты**

Чтобы спланировать свой рацион, важно знать размер порций или количество потребляемых продуктов.

### **Углеводы**

**Крахмал: Включите 2-3 порции на прием пищи или 6-11 порций в день.**

1 порция - это:

$\frac{1}{2}$  чашки приготовленных или готовых к употреблению злаков; приготовленных круп или содержащих крахмал овощей.

$\frac{1}{3}$  чашки приготовленного риса или макаронных изделий.

1 унция хлебного продукта.

$\frac{3}{4}$ -1 унции основных легких закусок.

На странице 6 представлена таблица с примерами.

**Фрукты: Включите 1 фрукт на прием пищи или 2-4 в день.**

1 порция - это:

- 1 свежий фрукт среднего размера.
  - $\frac{1}{2}$  чашки свежих, замороженных или консервированных фруктов (консервированные в собственном соку, не в сиропе).
  - $\frac{1}{2}$  чашки 100% фруктового сока.
  - $\frac{1}{4}$  чашки сухофруктов.

На странице 6 представлена таблица с примерами.

**Молоко: Включите 1 порцию на прием пищи или 2-3 порции в день или 3-4 порции, если вы беременны.**

1 порция - это:

- 1 кружка молока.
- $\frac{3}{4}$  кружки чистого йогурта без сахара.

### *Другие группы продуктов*

#### **Не содержащие крахмала овощи**

На странице 7 представлена таблица с примерами.

**Включите 1-2 порции на прием пищи или 3-5 порций в день.**

1 порция - это:

- 1 чашка сырых овощей.
- $\frac{1}{2}$  чашки приготовленных овощей, томатного сока или овощного сока.

## **Мясо и заменители мяса**

**Включите 4-6 унций в день или 6-8 унций, если вы беременны.**

1 порция - это:

- 1 унция приготовленного цыпленка, индейки, рыбы, говядины, свинины, баранины.
- 1 ломтик сыра.
- $\frac{1}{4}$  чашки творога.
- $\frac{1}{2}$  чашки тофу.
- 1 столовая ложка арахисового масла.
- 1 яйцо.

Примечание: Если вы беременны, обязательно подогревайте все гастрономические мясные изделия перед тем, как их съесть. Это поможет предотвратить заражение инфекцией листериоза, вызывающего выкидыши, мертворождение, преждевременные роды или инфицирование новорожденного.

## **Жиры**

**Ограничьте потребление до 3-5 порций в день.**

1 порция - это:

- 1 чайная ложка маргарина, масла, майонеза или растительного масла.
- 1 столовая ложка маргарина с пониженным содержанием жира, майонеза с пониженным содержанием жира, заправки для салата, сливочного сыра, полужирных питьевых сливок или семян (кунжута, тыквы, подсолнечника).
- 1 столовая ложка орехов.
- $1\frac{1}{2}$  столовых ложки маложирного сливочного сыра.
- 2 столовых ложки обезжиренной заправки для салата, сметаны.
- 1 ломтик сала.
- $\frac{1}{8}$  авокадо.

## Примерное меню:

Завтрак	Обед	Ужин	Легкая закуска
½ чашки овсяных хлопьев	2 ломтика пшеничного хлеба из муки цельносмолотого зерна	3 унции запеченного цыпленка	3 чашки попкорна
½ банана	2 унции нарезанной ломтиками индейки	2/3 чашки коричневого риса	8 унций горячего какао без сахара
1 чашка обезжиренного молока	1 столовая ложка низкокалорийного майонеза	½ чашки приготовленной брокколи	
1 столовая ложка арахисового масла	1 чашка моркови	1 чашка салата	
	1 небольшое яблоко	1 столовая ложка заправки для салата	
		1 чашка малины	

**Основные принципы.** Чтобы составить диету по вашим особым требованиям, запишитесь на прием к амбулаторному диетологу, позвонив в центр Center for Integrative Medicine and Wellness. Назначить индивидуальную консультацию можно по телефону 312-926-WELL (9355).

Для контроля уровня сахара в крови также важно:

- Принимать назначенные лекарства.
- Регулярно проверять уровень сахара в крови.
- Делать упражнения.
- Выполнять рекомендации врача.

## Порции углеводистых продуктов

Крахмал	Другие крахмалы	Фрукты	Молоко
1 кусок хлеба	$\frac{1}{2}$ чашки запеканки из овощей и мяса/лазаньи/макарон и сыра/спагетти с мясным соусом	1 небольшой свежий фрукт (размером с теннисный мяч)	1 чашки обезжиренного или маложирного молока
6-дюймовая майсовая лепешка	1 чашка супа на мясном бульоне	$\frac{1}{2}$ чашки неподслащенного яблочного пюре	1 чашка неподслащенного соевого молока
$\frac{1}{2}$ английской сдобы, гамбургера/хот-дога в небольшом лаваше (1 унция)	$\frac{1}{2}$ чашки супа-пюре или чили	$\frac{1}{2}$ чашки консервированных фруктов в собственном соку или воде	1 чашка пахты
$\frac{1}{4}$ бублика (1 унция)	1 столовая ложка сахара/сиропа/джема/конфитюра/меда	$\frac{1}{2}$ банана (длиной 4 дюйма)	1 чашка молока Lactaid™
1 вафля или блин (диаметром 4 дюйма, толщина $\frac{1}{4}$ )	2 столовые ложки легкого сиропа	$\frac{3}{4}$ чашки голубики/черники	1 чашка кефира
$\frac{3}{4}$ чашки неподслащенных, сухих хлопьев	2 кв. дюйма торта или пирожного, без глазури	$1\frac{1}{4}$ чашки клубники	1 чашка чистого йогурта
$\frac{1}{2}$ чашки подслащенной каши из отрубей	2 небольших печенья	$\frac{1}{3}$ канталупы или зимней дыни	6 унций легкого или обезжиренного йогурта
$\frac{1}{2}$ чашки приготовленных хлопьев (геркулес, овсяная крупа, гречка, булгур)	$\frac{1}{2}$ чашки мороженого/желе/замороженного йогурта	(1 чашка кусочками) 1 кусок арбуза (толщиной 1 дюйм)	
$\frac{1}{3}$ чашки приготовленных макаронных изделий, риса, кускуса	$\frac{3}{4}$ чашки пудинга/шербета/фруктового мороженого	17 виноградин среднего размера	
4-6 крекеров	$\frac{1}{2}$ чашки пудинга без сахара	$\frac{1}{2}$ небольшой папайи $\frac{1}{2}$ грейпфрута (большого)	
$\frac{3}{4}$ унции (15-20) кренделей с солью, чипсов (обезжиренные, запеченные)		2 столовые ложки изюма или сушеным клюквы	
3 чашки светлого попкорна		$\frac{1}{4}$ чашки сухофруктов	
3 столовые ложки муки (сухой)		3 сушеные сливы/финика/инжира	
$\frac{3}{4}$ крупных запеченных картофелины (3 унции)		$\frac{1}{2}$ чашки неподслащенного сока	
$\frac{1}{2}$ чашки кукурузы, зеленого горошка; приготовленной фасоли, гороха, чечевицы		$\frac{1}{3}$ чашки сливового, виноградного или клюквенного сока	
$\frac{1}{2}$ чашки картофеля, сладкого картофеля			
$\frac{1}{3}$ чашки запеченных бобов, пережаренной фасоли			

## Порции продуктов других групп

Не содержащие крахмала овощи	Белки	Жиры
<p>½ чашки приготовленных овощей</p> <p>1 чашка сырных овощей</p> <p>½ чашки томатного или овощного сока</p> <p>Список овощей, не содержащих крахмала, можно найти в торговом путеводителе.</p> <p><i>1 порция = 5 граммов углеводов</i></p>	<p>1 унция постного мяса, рыбы, птицы или моллюсков</p> <p>1/4 чашки маложирного творога/1 унция маложирного сыра</p> <p>1 яйцо или ¼ чашки заменителя яиц</p> <p>¼ чашки орехов/1 столовая ложка арахисового масла</p> <p>½ чашки тофу</p> <p><i>1 порция = 7 граммов белка</i></p>	<p>1 чайная ложка маргарина/животного масла/растительного масла</p> <p>1 столовая ложка маложирного маргарина/масла/майонеза/сливочного сыра</p> <p>2 столовых ложки маложирной сметаны/заправки для салата/смеси из двух равных компонентов</p> <p>¼ чашки авокадо</p> <p>1 столовая ложка орехов (6-7 орехов)</p> <p>10 оливок</p> <p>1 столовая ложка семян кунжута/подсолнечника</p> <p><i>1 порция = 5 граммов жира</i></p>
Не содержащие сахара продукты (менее 20 калорий)	Продукты, которые следует ограничить до 3 порций в день	
<p>Кофе или чай (неподслащенный, без сливок и молока)</p> <p>Заменители сахара</p> <p>Диетические безалкогольные напитки, газированная вода, диетический тоник, минеральная вода без сахара, газированная вода, Бульон или мясной отвар с низким содержанием солей натрия</p> <p>Сок лимона и лайма</p> <p>Травы и специи</p> <p>Горчица</p> <p>Соевый соус с низким содержанием солей натрия</p> <p>Уксус</p> <p>Столовое вино</p> <p>Вустерширский соус</p> <p>Сырая капуста, сельдерей, редис, зеленый лук, тыква, грибы, салат, огурцы</p> <p>Соус салса</p> <p>Желе без сахара, фруктовое мороженое на палочке или жевательная резинка</p> <p>Обезжиренный взбитый крем</p>	<p>Обезжиренный сливочный сыр</p> <p>Искусственные сливки</p> <p>Обезжиренный майонез</p> <p>Обезжиренный маргарин</p> <p>Обезжиренная заправка для салата</p> <p>Обезжиренная или маложирная сметана</p> <p>Крем из нормальных или легких взбитых сливок</p> <p>Карамель без сахара</p> <p>Джем или конфитюр с низким содержанием сахара</p> <p>Сироп без сахара</p> <p>Неподслащенный какао-порошок</p> <p>Кетчуп</p> <p>Соленые огурцы</p> <p>Острый соус к мясным блюдам</p> <p>Напиток Diet V8™ “Splash”</p>	

## Ресурсы информации о здоровье

Более подробную информацию вы можете получить в одном из учебных центров Health Learning Centers больницы Northwestern Memorial. Эти современные библиотеки по темам здравоохранения расположены на третьем этаже Galter Pavilion и на первом этаже больницы Prentice Women's Hospital. Специалисты в области здравоохранения бесплатно помогут вам найти нужную информацию и окажут индивидуальную помощь. В учебные центры Health Learning Centers можно позвонить по телефону 312-926-LINK (5465) или отправить электронное сообщение по адресу: [hlc@nmh.org](mailto:hlc@nmh.org).

Дополнительную информацию о больнице Northwestern Memorial вы найдете на нашем сайте: [www.nmh.org](http://www.nmh.org).

*Para asistencia en español, por favor llamar a el departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.*

Больница Northwestern Memorial одинаково относится с уважением и обслуживает с достоинством при приеме на работу, госпитализации, предоставлении доступа и проведении лечения по своим программам и процедурам, независимо от расы, цвета кожи, пола, происхождения, религии, физических или психических недостатков, возраста, наличия статуса ветерана войны во Вьетнаме или другого, сексуальной ориентации и других статусов, защищаемых правовыми нормами. Чтобы воспользоваться системой телетайпа TDD/TTY, услугами вспомогательного персонала или переводчиков с иностранных языков, позвоните в отдел обслуживания пациентов по телефону 312-926-3112, номер TDD 312-926-6363. Вопросы, касающиеся Закона о реабилитации инвалидов 1973 г., следует направлять директору отдела отношений с наемными работниками или исполняющему его обязанности по телефону 312-926-7297.

Разработано: Clinical Nutrition, Center for Integrative Medicine and Wellness with Medicine Nursing

© August 2009 Northwestern Memorial Hospital

Дополнительная информация о больнице Northwestern Memorial на сайте [www.nmh.org](http://www.nmh.org).

1100-07

900837RU (08/09)