

ПИТАНИЕ И ДИАБЕТ

Диета – это обязательный вид лечения диабета, в ее основе – здоровое и сбалансированное питание.

- За день следует принимать пищу 4-6 раз. Важно соблюдать временной режим питания, особенно при приеме лекарств. Каждый день необходимо съедать одинаковое количество разнообразных продуктов питания.
- Избегайте потребления быстро усваиваемых сахаров: сахара и меда, фруктовых соков, продуктов для диабетиков с фруктозой, выпечки, сладостей и мороженого, сладких прохладительных напитков и колы, и съедайте не более 2 фруктов в день.
- Следите за уровнем холестерина, уменьшая потребление жиров в пище. Ограничьте потребление животных жиров (сливочного масла, жира, сала...) и яиц. Откажитесь от выпечки и готовых продуктов, содержащих яйца.



Обычное повседневное питание



- Во время каждого приема пищи необходимо потреблять мучные изделия (углеводы медленного усвоения). Наиболее важной частью питания являются: хлеб, картофель, рис, бобовые (которые также содержат много волокна и белков) и макароны.
- Одно овощное блюдо и одно блюдо салата необходимы, поскольку содержат витамины и волокна.
- Два фруктовых плода среднего размера следует распределить на весь день и съедать понемногу после каждого приема пищи. Избегайте соков, содержащиеся в них сахара быстро впитываются в кровь.
- Два небольших куска мяса (120-130 г) или рыбы (150 г).
- Два больших стакана обезжиренного молока. Можно заменить один стакан молока 2 обезжиренными йогуртами или 100 г творожного сыра.
- Алкоголь и кофе: посоветуйтесь со своим врачом и/или фельдшером.

Лучше

Рыба (лучше, чем мясо)
Оливковое масло
Курица, индейка, телятина, кролик, конина
Готовить на противне, в духовке или на пару
Обезжиренные молочные продукты

Хуже

Жирные части свинины и баранины
Подсолнечное масло, сливочное масло, маргарин, свиное сало
Жареное
Цельное молоко, выдержанные сыры
Колбасные изделия и паштеты