

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ:

### ЗАВТРАК

- Мясо отварное – 50 г  
с гречневой кашей – 200 г
- Салат из свеклы и яблок – 150 г
- Чай с молоком – 200 мл



### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- Яблоко свежее



### ОБЕД

- Борщ вегетарианский со сметаной  
1/2 тарелки – 250 г
- Бефстроганов из отварного мяса – 50 г с тушеной капустой – 100 г
- Мусс яблочный с подсластителем – 200 мл



### ПОЛДНИК

- Отвар шиповника



### УЖИН

- Шницель капустный без соли – 150 г
- Лапшевник с творогом – 150 г
- Чай – 200 мл



### НА НОЧЬ

- Кефир – 200 мл



### НА ВЕСЬ ДЕНЬ

- Хлеб ржаной, отрубной или цельнозерновой – 200 г



Рафинированные сахара можно заменить подсластителями, которые не повышают сахар крови. Природным и наилучшим сахарозаменителем является стевियोзид. Менее желательны синтетические сахарозаменители (аспарт, цикламат, сахарин). Применение других сахарозаменителей (ксилит, сорбит), имеющих достаточную калорийность, ограничено при сопутствующем ожирении.

### ПРИМЕРНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ В ДЕНЬ

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| ● Масло сливочное . . . . . 10 г      | ● Морковь . . . . . 75 г                                     |
| ● Масло растительное . . . . . 20 г   | ● Картофель . . . . . 200 г                                  |
| ● Молоко . . . . . 200 мл             | ● Капуста . . . . . 250 г                                    |
| ● Творог . . . . . 50 г               | ● Помидоры . . . . . 20 г                                    |
| ● Мясо . . . . . 100 г                | ● Зелень . . . . . 25 г                                      |
| ● Рыба . . . . . 100 г                | ● Яблоки . . . . . 200 г                                     |
| ● Простокваша, кефир . . . . . 200 мл | ● Крупа овсяная . . . . . 50 г                               |
| ● Сметана . . . . . 20 г              | ● Хлеб ржаной, с отрубями или цельнозерновой . . . . . 200 г |
| ● Яйца . . . . . 1 шт.                |  |

Набор продуктов может быть изменен с учетом содержания в них углеводов, при этом следует пользоваться так называемыми хлебными единицами.

**Хлебная единица  
(20 г белого хлеба или 12 г углеводов)  
может быть заменена:**

- на 25 г черного хлеба
- 15 г овсяной, рисовой, манной крупы
- 60-70 г картофеля
- 150-220 г апельсинов или мандаринов
- 150 г клубники
- 150-170 г моркови
- 380 г помидоров

**Чтобы снизить вероятность развития сахарного диабета 2 типа необходимо:**

- следить за своим весом;
- бороться с ожирением;
- быть физически активными – по меньшей мере, 30 минут регулярной физической активности умеренной интенсивности ежедневно;
- придерживаться принципов здорового питания;
- отказаться от употребления табака.

*Сделайте правильный выбор  
и будьте здоровы!*



Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»,  
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



## ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Повышенный уровень сахара (глюкозы) крови наблюдается вследствие недостатка в организме гормона поджелудочной железы (инсулина) или при невосприимчивости тканей к инсулину (инсулинорезистентности), что сопровождается нарушением всех видов обмена веществ, особенно углеводного

## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА:

- **Возраст** – 45 лет и старше.
- **Наличие семейного анамнеза**, наследственности по заболеванию. Наличие СД 2 типа у одного из родителей повышает вероятность наследования заболевания у ребенка до 40%.
- **Избыточная масса тела** и ожирение (ИМТ более 25 кг/м<sup>2</sup>). Риск заболеть СД при ожирении 1 ст. выше в 2 раза, а при ожирении 3 ст. риск заболеть СД возрастает в 10 раз.
- **Гиподинамия** (привычно низкая физическая активность).
- **Нарушения углеводного обмена** в анамнезе (преддиабет: нарушение толерантности к глюкозе, гипергликемия натощак).
- **Наличие сердечно-сосудистых заболеваний.**



## ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ:



- ✓ **ограничить** легкоусвояемые углеводы, животные жиры;
- ✓ **уменьшить** калорийность рациона при избыточной массе тела;
- ✓ **соблюдать дробный режим питания** (5-6 раз в день);
- ✓ **использовать продукты с низким (менее 55) гликемическим индексом (ГИ)**, характеризующим их способность умеренно повышать уровень сахара крови (рацион с низким ГИ предусматривает употребление большого количества овощей, фруктов и продуктов из зерна крупного помола).

## ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС НЕКОТОРЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ

Продукты	ГИ
<b>ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	
Пшеничный хлеб	100,0
Пшеничный хлеб с отрубями	80,0
Ржаной хлеб	53,0
Мюсли	85,0
Кукурузные хлопья	121,0
Гречневая крупа	62,5
Перловая крупа	68,6
Рис	88,0
Пшено	90,8
«Геркулес»	86,0
Макароны	64,0
Спагетти (вермишель)	60,3
<b>ОВОЩИ И БОБОВЫЕ</b>	
Картофель (пюре)	100,0
Картофель печеный	121,0
Морковь	133,0
Свекла	93,0
Фасоль	43,1
Чечевица	44,4
Горох	51,0
Зеленый горошек	74,0
<b>НАПИТКИ</b>	
Напитки безалкогольные с подсластителем	6,2
Сок апельсиновый без сахара	74,0
Сок яблочный без сахара	58,0
<b>ФРУКТЫ И ОРЕХИ</b>	
Апельсин	62,0
Арахис	19,0
Бананы	83,0
Вишня	32,0
Грейпфрут	36,0
Груша	54,0
Киви	75,0
Манго	80,0
Слива	34,0
Яблоки	52,0
<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	
Молоко цельное	44,0
Молоко пониженной жирности	46,0
Мороженое	84,0
Йогурт с сахаром	48,0
Йогурт с подсластителем	27,0



## НАБОР ПРОДУКТОВ:

- **Хлеб и хлебные изделия:** хлеб, преимущественно ржаной, с отрубями, цельнозерновой
- **Супы** в основном на овощном отваре; на слабом мясном и рыбном бульоне (1-2 раза в неделю)
- **Блюда из мяса и птицы** (говядины, телятины, нежирной свинины, птицы, кролика) в отварном и заливном виде
- **Блюда из рыбы:** из нежирных сортов (судака, трески, щуки, наваги, сазана) в отварном и заливном виде
- **Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени** (капусты белокочанной, цветной, салата, брюквы, редиса, огурцов, кабачков, картофеля, свеклы, моркови) отварные, сырые и печеные
- **Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий:** в ограниченном количестве
- **Кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод** (яблоки антоновские, лимоны, апельсины, красная смородина, клюква и др.) в сыром виде, в виде компотов с подсластителями
- **Блюда из яиц:** не более 1 шт. на день в виде омлетов или всмятку, а также в других блюдах
- **Молоко, молочные продукты и блюда из них:** молоко, кефир, простокваша, творог, в т.ч. в виде творожников, сырников и пудингов; сыр, сметана, сливки в ограниченном количестве
- **Соусы и пряности:** неострые соусы на овощном отваре, томат-пюре, с кореньями, молочные
- **Закуски** в виде салатов, винегретов, заливной нежирной рыбы
- **Напитки:** чай, чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод, фруктов
- **Жиры:** всего 30 г в день (сливочное масло + растительное масло).

## ЗАПРЕЩАЮТСЯ:

конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мёд, мороженое и др.; бараний и свиной жир; острые, пряные, копчёные и солёные закуски и блюда, перец, горчица; алкогольные напитки; виноград, бананы, изюм, финики.