



**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



# ГАЙД



**Запрещенные и разрешенные  
продукты при сахарном диабете**





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН БОЛЬНОГО САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ:



Чистый сахар и глюкозу



Кондитерские изделия, содержащие сахар {пирожные, торты, кексы, вафли и т .д.)



Изготовленные на сахаре варенье, повидло, мармелад, сиропы



Сладкие напитки {ликер, сладкое вино, лимонад)



Сладкое сгущенное молоко



Мороженое





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## ДИАБЕТ И ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

### Овощи, фрукты

#### **Рекомендуемые продукты:**

Все свежие и замороженные овощи, фасоль, чечевица, горох, кукуруза, отварной картофель, все свежие фрукты, консервированные (без сахара) и сушеные фрукты.

#### **Продукты, которые следует потреблять в умеренном количестве:**

Жареный картофель (на растительном масле), сухофрукты со значительным содержанием углеводов (курага, изюм), соленые консервированные овощи.

#### **Пища, которую не следует включать в рацион:**

Приготовленные на животных жирах картофель, другие овощи, крупы (рис).



### Мясо

**Рекомендуемые продукты:** Говядина, телятина, индейка, курица, крольчатина, дичь, мясо молодого ягненка

**Продукты, которые следует потреблять в умеренном количестве:** Колбасы

**Пища, которую не следует включать в рацион:**

Жирные гусь, утка, жирное мясо





## здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## РЫБА

**Рекомендуемые продукты:** Отварная рыба речная, морская

**Продукты, которые следует потреблять в умеренном количестве:** Рыба жареная.

**Пища, которую не следует включать в рацион:** Слишком жирная рыба угорь, белуга, а также рыба, приготовленная на животном жире.



## Продукты моря



**Рекомендуемые продукты:** Мидии, омары, морской гребешок

**Продукты, которые следует потреблять в умеренном количестве:** Устрицы, креветки, кальмары

## Молочные продукты

**Рекомендуемые продукты:**

Молоко обезжиренное, йогурт с очень низким содержанием сахара, нежирный творог, сыры с низким содержанием жира (до 20%)

**Продукты, которые следует потреблять в умеренном количестве:**

Молоко (1,5- 2%-ной жирности), сыры с повышенным содержанием жира (до 30% ), сметана пониженной жирности

**Пища, которую не следует включать в рацион:**

Цельное молоко, жирные сыры, сгущенное молоко, сливки, сметана, жирный йогурт





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## ЯЙЦА

### **Рекомендуемые продукты:**

Белковый омлет

### **Продукты, которые следует**

**потреблять в умеренном**

**количестве:**

Не более 1-2 яиц в день

## ОРЕХИ

### **Продукты, которые следует**

**потреблять в умеренном**

**количестве:**

Кедровые орехи, грецкие орехи, арахис, фундук, миндаль, фисташки, каштан

## Приправы

### **Рекомендуемые продукты:**

Перец, травы, горчица, специи

### **Продукты, которые следует потреблять в умеренном количестве:**

Салатные приправы с низким содержанием жиров

### **Пища, которую не следует включать в рацион:**

Майонез, сливки





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## ХЛЕБ, КРУПА

### **Рекомендуемые продукты:**

Хлеб ржаной, хлеб с отрубями, крупа овсяная

### **Продукты, которые следует потреблять в умеренном количестве:**

Хлеб пшеничный, рисовая крупа и другие крупы

### **Пища, которую не следует включать в рацион:**

Сдоба, булочки из слоеного теста



## Десерты

### **Рекомендуемые продукты:**

Фруктовый салат

### **Продукты, которые следует потреблять в умеренном количестве:**

Желе, приготовленное на нежирном молоке, пирожное «безе»

### **Пища, которую не следует включать в рацион:**

Мороженое, соусы, приготовленные с использованием сливочного масла и сливок, пудинги



**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## ЖИРЫ

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

Масло подсолнечное, кукурузное, оливковое, хлопковое, маргарин на основе этих масел. Масло сливочное в количестве рекомендованном лечащим врачом

**Пища, которую не следует включать в рацион:**

Свиное и нутряное сало



## Напитки

**Рекомендуемые продукты:**

Чай, кофе, минеральная вода

**Продукты, которые следует потреблять в умеренном количестве:**

Алкогольные напитки

**Пища, которую не следует включать в**

**рацион:** Кофе слишком крепкий, шоколадный напиток



## Сладости

**Рекомендуемые продукты:**

Заменители сахара

**Пища, которую не следует включать в рацион:**

Сахар, шоколад, конфеты, пирожные





## ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА

Заменители сахара применяются больными сахарным диабетом для подслащивания пищи, так как очень трудно отказаться от укоренившейся привычки есть на десерт что-либо сладкое и вкусное. Это для больных тем более важно, что большинство из них до болезни увлекались и даже злоупотребляли вареньем, пирожными, мороженым, чересчур сладким чаем.

Постепенно привычка к сладостям ослабевает. Мы привыкаем пить чай без сахара и варенья, в кондитерский магазин даже не заглядываем. Но на первых порах, в течение первых месяцев и лет болезни, нам приходится пользоваться заменителями сахара.

### Сахарин

В умеренном количестве он абсолютно безвреден для организма. Сахарин в 400-450 раз слаще сахара, хорошо растворим в воде. Поскольку он не обладает энергетической ценностью, его можно не учитывать при подсчете калорийности рациона. Сахарин можно добавлять в чай, компоты, кисели. В вареную пищу его добавляют, когда она уже готова, иначе может возникнуть горький привкус.

### Сорбит и ксилит

Это - многоатомные спирты, сладкие на вкус, хорошо растворимы в воде. Сладость ксилита соответствует сладости сахара. Сорбит в 2 раза менее сладок, чем ксилит и сахар. Эти заменители сахара, употребление которых разрешается при диабете, устойчивы при варке и выпечке (термостабильны)





Ксилит и сорбит не вызывают значительного подъема уровня сахара в крови. Известно их мягкое послабляющее и желчегонное действие. По калорийности ксилит и сорбит равны сахару (1 г дает 4 ккал), что необходимо учитывать при подсчете углеводной квоты рациона больного сахарным диабетом. Суточная доза ксилита или сорбита не должна превышать 35 г, так как большое количество сорбита (ксилита) может вызвать понос.

## Цикламаты натрия

(суточная доза 10 мг/кг) и ацесульфам (суточная доза 8 мг/кг) подобно сахарину не полностью усваиваются организмом. Они в 30- 50 раз слаще сахарозы, в больших дозах оказывают послабляющее действие. В качестве сахарозаменителей используют редко





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## СТЕВИЯ

**Stevia rebaudiana Bertoni** - многолетний кустарник, принадлежащий к семейству сложноцветных. Листья содержат смесь веществ с исключительными подслащивающими свойствами, среди которых наиболее важными являются стевиозид и ребаудиозид А. Эти компоненты обладают высокой подслащивающей способностью, которая примерно в 200 раз выше, чем у сахара. Калорийность - 0, гликемический индекс также равен 0. Безопасной суточной дозой, согласно FDA, является 4мг/кг массы тела.



**Стевия может быть в нескольких видах: сырая, порошок и экстракт.** Сырая стевия - все еще зеленая, так как никакой дополнительной обработки, кроме механического измельчения, не было. Порошкообразная стевия, которую можно найти в большинстве магазинов, подвергается обработке и соединяется с другими наполнителями, чтобы придать ей такую текстуру.

Экстракт стевии готовится с помощью специальной обработки, которая извлекает масла и сладость из листьев и превращает в жидкость, к которой может быть добавлена вода или спирт.

Можно использовать стевию для подслащивания чего угодно: десертов, овсянки, хлопьев, пудингов, смузи, соков, чая, кофе.



## ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЕЙ ЦЕЛЕСООБРАЗНО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

1. Необходимо установить индивидуальную непереносимость ксилита и сорбита с учетом их послабляющего действия.
2. Принимать их только на фоне компенсации или субкомпенсации заболевания.
3. Необходимо учитывать энергетическую ценность этих продуктов.
4. Суточная доза ксилита, сорбита или фруктозы не должна превышать 25- 30 г, а у лиц пожилого возраста -15-20 г (с учетом кондитерских изделий, джемов и др.).
5. При развитии побочных эффектов (тошнота, метеоризм, изжога, «металлический» вкус во рту) препарат должен быть отменен.

