

Что мне можно есть?

Многие полагают, что диабетикам нужна особая диета. И тем не менее, та здоровая и вкусная пища, которая входит в диету для диабетиков, вполне подходит для всей семьи. Важно выяснить, что вам можно есть и какое воздействие оказывают различные продукты питания на ваш организм. Несмотря на то, что пища не является единственным фактором, обуславливающим уровень глюкозы в организме, выбор рациона питания оказывает существенное влияние на содержание глюкозы и холестерина, а также на кровяное давление и, естественно, на общее состояние здоровья человека.

В этом проспекте рассматриваются основные принципы здорового питания. Если вам нужно разработать специальный рацион питания, проконсультируйтесь у сертифицированного диетолога-педагога по диабету или позвоните в **Центр обслуживания диабетиков по номеру (415) 600-0506**.

Какая пища способствует образованию глюкозы в крови?

Углеводы превращаются в глюкозу. Глюкоза и крахмал — это углеводы в нашем рационе. Эта пища является нашим главным источником энергии. Излишек углеводов в рационе может чрезмерно повысить уровень глюкозы в крови. Старайтесь во время каждого приема пищи ограничить потребление углеводов.

Какие продукты питания содержат углеводы?

Рис	Фрукты	Соленые крендельки и соломка	Воздушная кукуруза Картофель*
Чечевица	Фруктовые соки	Макаронные изделия/Лапша	Батат*
Сухая фасоль	Сахар/Мед	Крекеры	Горох*
Молоко	Десерты	Хлеб	Кукуруза*
Йогурт	Газированная вода	Хлопья	Лимская фасоль*

*Эти овощи содержат крахмал и поднимают уровень глюкозы в крови.

Примечание: Отдавайте предпочтение продуктам с высоким содержанием клетчатки (например, хлеб и хлопья из цельного зерна; свежие фрукты и овощи; фасоль и бобовые).

Общие рекомендации относительно рациона питания

- Включайте углеводы в каждый прием пищи или закуску. Следите за тем, чтобы углеводы потреблялись равномерно на протяжении дня.
- Не пропускайте приемов пищи. Равномерное распределение пищи способствует стабилизации уровня глюкозы в крови.
- Принимайте пищу 3 раза в день, а также ешьте легкие закуски, если это необходимо. Регулярный прием пищи помогает контролировать чувство голода и предохраняет вас от переедания во время очередного приема пищи.
- Принимайте пищу в соответствии с действием ваших лекарств от диабета.

Что можно еще сделать, чтобы сделать ваш рацион питания более здоровым?

1. **Ваш рацион должен быть хорошо сбалансированным; во время каждого приема пищи вы должны употреблять разнообразные продукты.** Например, употребление овощей и зеленых салатов не ограничено. Эти продукты сытные, питательные и повышают уровень глюкозы в крови совсем немного. Кроме того, следите за тем, чтобы ваш рацион включал умеренные количества нежирных белков. Белки способствуют контролю над чувством голода между приемами пищи.

Примеры белков:

- **Птица:** курица или индейка (белое мясо без кожицы)
 - **Рыба:** треска, камбала, форель, тунец, лосось, сом, сардины
 - **Баранина:** жареная, отбивная, нога
 - **Ракообразные:** морские моллюски, крабы, омары, гребешки, креветки
 - **Говядина:** филейная часть, круглая вырезка, пашина для бифштекса, нежирный говяжий фарш
 - **Прочее:** яичные белки, нежирный творог, сыры (содержащие менее 3 г жира на унцию), тофу, сухая фасоль и чечевица
 - **Альтернативный источник белков:** орехи, ореховое масло
(Примечание: эти продукты содержат большое количество жиров)
2. **Ограничьте потребление жиров, в особенности животного происхождения.** Жир не повышает содержания сахара в крови, но может привести к избыточному весу. Избыточный вес может привести к повышенному содержанию глюкозы в крови. Рацион с высоким содержанием жира повышает риск сердечных заболеваний.

Продукты с высоким содержанием жиров

Жирное мясо	Кожа птицы	Чипсы
Колбаса, мясные закуски	Крекеры	Цельное молоко
Вся жареная пища	Пережаренная фасоль	Сыры
Пирожные, печенье		

Жиры, которые добавляются к продуктам

Масло, маргарин	Сливочный сыр	Сливки
Салатные приправы, масло	Соусы, сметанные соусы	Сметана

Употребляйте здоровые жиры. Не стремитесь переключиться на «обезжиренную» диету. Небольшое количество жиров придает пище вкус и помогает контролировать чувство голода между приемами пищи. Отдавайте предпочтение мононенасыщенным жирам, таким как оливковое масло, арахисовое масло, каноловое масло, маслины, орехи, семена и авокадо.

- 3. Не увлекайтесь алкоголем.** Употребляйте алкоголь только в том случае, если ваш диабет под контролем, и с разрешения врача. Употребляйте алкоголь в меру, не более одной или двух порций в неделю, и никогда не пейте на голодный желудок. Алкоголь может вступать во взаимодействие с некоторыми лекарствами от диабета и с инсулином и может подвергнуть вас риску пониженного содержания глюкозы.
- 4. Сократите употребление соли.** Рацион питания с низким содержанием соли может способствовать контролю кровяного давления. Остерегайтесь продуктов с высоким содержанием соли, таких как консервированные продукты, копчености или соленья и приправы (соевый соус, чесночная соль и т.п.). Продукт «с низким содержанием соли» содержит не более 140 мг соли на порцию. Американская ассоциация кардиологов рекомендует употреблять менее 2300 мг соли в целом в день.

Выпущено Центром по образовательной работе среди пациентов и общественности (Center for Patient and Community Education) совместно с персоналом и врачами медицинского центра California Pacific Medical Center. Последнее обновление: 3/09

© California Pacific Medical Center, 2001–2009 гг.

Финансирование: щедрое пожертвование, предоставленное Фондом г-на и г-жи Артур А. Чиокка (Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation).

Примечание. Эта информация не заменяет собой какую-либо медицинскую информацию или персональные рекомендации, полученные вами непосредственно от своего врача(-ей). Если у вас есть вопросы по данной информации, например, относительно рисков или преимуществ перечисленных способов лечения, пожалуйста, обращайтесь к вашему врачу(-ам).