

Питание при сахарном диабете 2-го типа и избыточном весе

Важным условием лечения сахарного диабета 2-го типа с избыточным весом является снижение веса. Добиться этого и поддержать результат можно с помощью правил низкокалорийного питания.



Белки — 4 ккал в 1 г
рыба, мясо, птица, яйца



Жиры — 9 ккал в 1 г
сыр, масло,
молоко, сметана



Углеводы — 4 ккал в 1 г
хлеб, сахар, виноград,
яблоки, крупы, картофель



Алкоголь — 7 ккал в 1 г

Принцип употребления¹



Без ограничения

Продукты с минимальной калорийностью: овощи за исключением картофеля, кукурузы, зрелых зерен гороха и фасоли, а также низкокалорийные напитки.

Примеры продуктов:

- редис, редька, свекла, морковь, грибы;
- огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны;
- стручки фасоли, молодой зеленый горошек;
- листья салата, зелень, шпинат, щавель, любая капуста;
- чай, кофе без сахара и сливок, минеральная вода.



Умеренное ограничение

Продукты средней калорийности: белковые, крахмалистые, молочные продукты, фрукты и ягоды. Съесть 1/2 прежней привычной порции.

Примеры продуктов:

- молоко и кисломолочные продукты обычной жирности или нежирные/обезжиренные;
- сыры менее 30% жирности, творог менее 4% жирности, яйца;
- нежирные сорта мяса, рыбы;
- макаронные изделия, хлеб и несдобные хлебобулочные изделия, крупы;
- фрукты, картофель, кукуруза, зрелые зерна гороха и фасоли.



Максимальное ограничение

Продукты высокой калорийности: богатые жирами, алкоголь, сахар и кондитерские изделия.

Примеры продуктов:

- масло любое, сало, сметана, майонез, сливки, жирные творог и сыр;
- жирная рыба, кожа птицы, консервы мясные, рыбные и овощные в масле;
- жирное мясо, копчености, колбасные изделия;
- сахар, сладкие напитки, мед, варенье, джемы, конфеты, пирожные, шоколад, мороженое, орехи, алкоголь.

Правила, позволяющие уменьшить содержание жиров в рационе

- Изучите информацию на упаковке и выберите продукт с пониженным содержанием жира.
- Удаляйте видимый жир с мяса перед приготовлением. С птицы снимайте кожу.
- Избегайте жарения продуктов. Используйте запекание, тушение.
- Употребляйте овощи в натуральном виде, избегайте добавления сметаны, майонеза, масла.

Самоконтроль уровня глюкозы крови — важный элемент в управлении диабетом

Результаты измерений, получаемые на глюкометре, позволяют оценить изменение глюкозы в течение дня и понять, как пища, физические нагрузки и принимаемые сахароснижающие препараты влияют на уровень глюкозы в крови.

Рекомендации по частоте самоконтроля сахарного диабета 2-го типа²

В начале заболевания	Ежедневно несколько раз в сутки
При декомпенсации (целевые значения не достигнуты)	Ежедневно несколько раз в сутки
На диетотерапии	1 раз в неделю в разное время суток
На таблетированной сахароснижающей терапии и/или базальном инсулине	Не менее 1 раза в сутки в разное время + 1 гликемический профиль в неделю (не менее 4 раз в сутки)
На интенсифицированной инсулинотерапии	Ежедневно не менее 4 раз в сутки
Готовые смеси инсулина	Не менее 2 раз в сутки в разное время + 1 гликемический профиль в неделю (не менее 4 раз в сутки)
Нормы глюкозы в крови²	
Глюкоза плазмы в норме	Натощак < 6,1 ммоль/л
	Через 2 часа после еды < 7,8 ммоль/л

Цели лечения сахарного диабета 2-го типа зависят от возраста пациента, ожидаемой продолжительности жизни, наличия тяжелых осложнений и риска тяжелой гипогликемии. Обсудите с врачом индивидуальные цели вашего лечения и следуйте его рекомендациям.

Измерить сахар? Это просто!



Просто

- Меню и пошаговая инструкция на русском языке.

Удобно

- Единый код тест-полосок.
- Быстрый результат через 5 секунд

Точно

- Стабильно точные результаты.
- Точность измерений доказана клиническими исследованиями*.
- Технология OneTouch DoubleSure® (двойной контроль точности).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. *Оценка клинической эффективности системы OneTouch Select®, проводимой в 2 клинических центрах с марта 2008 г. по июнь 2014 г. с использованием 12 180 образцов капиллярной крови пациентов с сахарным диабетом и 118 различных серий тест-полосок, показала стабильную точность результатов и соответствие критериям ISO 2003. †Сахарный диабет 2-го типа: руководство для пациентов. М.: ГЭОТАР-Медиа. 2012. Клинические рекомендации. Суркова Е.В., Майоров А.Ю., Мельникова О.Г. ‡ Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом. Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, Министерство здравоохранения. Российская Ассоциация эндокринологов. ФГБУ ЭНЦ, 6-е изд., 2013. Пер. уд. ФСЗ 2008/00019 от 12.04.2012. Товар сертифицирован. Предназначено для пациентов, использующих глюкометр OneTouch Select®. ©LifeScan Russia, a division of Johnson & Johnson LLC 2016. EMCO/OTS/0716/0115