



Питание при сахарном диабете

жить,
побеждая
диабет®


novo nordisk®

Питание при сахарном диабете



	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ	ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ УМЕРЕННО	ПИЩА, НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ
МУЧНОЕ/КРУПЫ	—	Хлеб и несдобные хлебобулочные изделия из муки грубого помола; крупы, кроме манной; макаронные изделия	Сдобная выпечка из слоеного теста; сухари; манная крупа
ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ГРИБЫ	Овощи: листья салата, капуста, огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны, редис, редька, зелень, свекла, морковь, грибы, шпинат, щавель; частично бобовые: молодая фасоль, чечевица, молодой горох	Фрукты и овощи, содержащие углеводы: бобовые, отварной картофель, морковь, свекла	Все овощи, приготовленные на животных жирах; соленые консервированные овощи; жареный картофель, приготовленный на растительном масле; фрукты: хурма, банан, виноград, дыня
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	Обезжиренное молоко; йогурты с низким содержанием сахара и жиров; творог обезжиренный	Нежирное молоко; йогурт с низким содержанием жира; сыры <30% жирности; творог <4% жирности; сыры <17% жирности	Цельное молоко; сыры >30% жирности; жирный йогурт; сливки; творог >4% жирности
МЯСО	Индейка и курица без кожи; крольчатина; телятина; мясо молодого ягненка	Нежирное мясо; печень, яйца (не более 2 раз в неделю)	Утка; гусь; колбасные изделия; сосиски; кожа домашней птицы
МОРЕПРОДУКТЫ	Белая и нежирная рыба без кожи; мидии; устрицы; гребешки; омары	Треска; судак; хек; креветки; кальмары	Икра; угорь; рыба, приготовленная на животном жире
ЖИРОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ	—	Ненасыщенные масла: оливковое, кукурузное, подсолнечное	Сливочное масло; сало
ПРИПРАВЫ/СОУСЫ	Перец; травы; горчица	Салатные приправы с низким содержанием жиров	Сливки; майонез; сметана; дополнительное подсаливание
ДЕСЕРТЫ	—	Желе, приготовленное на нежирном молоке; фруктовый салат без сахара/ сиропа	Мороженое; сладкие соусы, приготовленные из сливок или сливочного масла; пудинг; конфеты; мед; варенье; джемы
ВЫПЕЧКА/СЛАДОСТИ	—	Бисквиты, приготовленные на ненасыщенных маргаринах и маслах; марципан; нуга; восточные сладости; халва	Пирожные; печенье; пироги; жирные бисквиты; шоколад; ирис; помадка; батончики с кокосовым орехом
ОРЕХИ	—	Грецкие орехи; фундук; арахис; миндаль; каштан; фисташки	Кокос; соленые орехи; семечки
НАПИТКИ	Чай; растворимый или отфильтрованный кофе без сахара; минеральная вода	Низкокалорийные шоколадные напитки; газированные напитки на сахарозаменителях	Шоколадные напитки; кофе; алкоголь; сладкие газированные напитки; соки

Адаптировано из Сахарный диабет 2 типа: руководство для пациентов /Е.В. Суркова, А.Ю. Майоров, О.Г. Мельникова. — М.: Фарм-Медиа, 2016. —116 с.

СИСТЕМА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

Для того, чтобы соотносить количество потребляемых усвояемых углеводов с дозой вводимого инсулина короткого действия была разработана система хлебных единиц.

1 ХЕ = количество продукта, содержащее 10–12 г углеводов

Единицы измерения	Продукты	Количество на 1 ХЕ	Единицы измерения	Продукты	Количество на 1 ХЕ
Хлеб и хлебобулочные изделия*			Фрукты и ягоды (с косточкой и кожурой)		
1 кусок	Белый хлеб	20 г	2–3 штуки	Абрикосы	110 г
1 кусок	Черный хлеб	25 г	1 штука, крупная	Айва	140 г
	Сухари, крекеры (сухое печенье)	15 г	1 кусок (поперечный срез)	Ананас	140 г
1 ст. ложка	Панировочные сухари	15 г	1 кусок	Арбуз	270 г
*Пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники, котлеты также содержат углеводы, но количество ХЕ зависит от размера и рецепта изделия.			1 штука, средний	Апельсин	150 г
Макаронные изделия			½ штуки, среднего	Банан	70 г
1–2 ст. ложки в зависимости от формы изделия	Вермишель, лапша, рожки, макароны*	15 г	12 штук, небольших	Виноград	70 г
*В сыром виде; в вареном виде 1 ХЕ содержится в 2-4 ст. ложках продукта (50 г), в зависимости от формы изделия.			15 штук	Вишня	90 г
Крупы, кукуруза, мука			1 штука, средний	Гранат	170 г
1 ст. ложка	Крупа (любая)*	15 г	½ штуки, крупного	Грейпфрут	170 г
½ початка, среднего	Кукуруза	100 г	7 ст. ложек	Брусника	140 г
3 ст. ложки	Кукуруза консервированная	60 г	1 штука, маленькая	Груша	90 г
4 ст. ложки	Кукурузные хлопья	15 г	1 кусок	Дыня	100 г
1 ст. ложка	Мука (любая)	15 г	8 ст. ложек	Ежевика	140 г
10 ст. ложек	Попкорн («воздушная» кукуруза)	15 г	1 штука	Инжир	70 г
2 ст. ложки	Овсяные хлопья	20 г	1 штука, крупный	Киви	110 г
*Сырая крупа; в вареном виде (каша) 1 ХЕ содержится в 2 ст. ложках с горкой (50 г).			10 штук, средних	Клубника	160 г
Картофель			6 ст. ложек	Крыжовник	120 г
1 штука, средняя	Сырой и вареный картофель	75 г	8 ст. ложек	Малина	160 г
2 ст. ложки	Картофельное пюре	90 г	½ штуки, небольшого	Манго	110 г
2 ст. ложки	Жареный картофель	35 г	2–3 штуки, средних	Мандарины	150 г
	Сухой картофель (чипсы)	25 г	1 штука, средний	Персик	120 г
Молоко и жидкие молочные продукты			3–4 штуки, небольших	Сливы	90 г
1 стакан	Молоко	250 мл	7 ст. ложек	Смородина	120 г
1 стакан	Кефир	250 мл	½ штуки, средней	Хурма	70 г
1 стакан	Сливки	250 мл	7 ст. ложек	Черника	90 г
	Йогурт натуральный	200 г	1 штука, маленькое	Яблоко	90 г
Овощи, бобовые, орехи			½ стакана	Фруктовый сок	100 мл
3 штуки, средних	Морковь	200 г	Другие продукты		
1 штука, средняя	Свекла	150 г	2 ч. ложки	Сахар-песок	10 г
1 ст. ложка, сухих	Бобы	20 г	2 куса	Сахар кусковой	10 г
7 ст. ложек, свежего	Горох	100 г	½ стакана	Газированная вода на сахаре	100 мл
3 ст. ложки, вареной	Фасоль	50 г	1 стакан	Квас	250 мл
	Орехи	60-90 г*		Мороженое	65 г
*В зависимости от вида.				Шоколад	20 г
				Мед	12 г

ООО «Ново Нордиск»

Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 15, офис 41
Тел.: +7 (495) 956-11-32, факс: +7 (495) 956-50-13
www.novonordisk.ru • www.novonordisk.com



RU19DI00033