



Харчування при цукровому діабеті 2-го типу

Дієта для людей з цукровим діабетом базується на **ПРИНЦИПАХ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**. Не тільки людям з діабетом, але і всім бажано обмежити вживання легкозасвоєваних вуглеводів, жирних, копчених продуктів та збільшити вживання овочів. Залучіть своїх близьких до такої дієти. Повноцінне та різноманітне харчування має приносити задоволення. В основі лікування людей з діабетом лежить дієтичне харчування. При діабеті 2-го типу принципове значення мають два моменти:

1. Нормалізація рівня цукру в крові, для чого необхідно контролювати прийом вуглеводів, які його підвищують.
2. Нормалізація ваги, для чого необхідно зменшити калорійність харчового раціону та підвищити фізичну активність.

Ідеальна вага для чоловіків = Ріст в см мінус 100

Ідеальна вага для жінок = Ріст в см мінус 100

та мінус 10%.

Поради щодо харчування:

- Виключіть з раціону продукти, що мають "легкі" вуглеводи, які швидко підвищують цукор крові: цукор, цукерки, кондитерські вироби з цукром, солодкі напої та соки з цукром, мед, виноград, ізюм, солодкі вина, лікери.
- Пам'ятайте, що прийом рідини під час їжі та додаткове підсолювання прискорюють всмоктування цукру.

- Термічна обробка та подрібнення продуктів сприяють більш швидкому підвищенню цукру в крові.
- Приймайте їжу 5-6 разів на день невеликими порціями, уникайте переїдання та великих проміжків у прийомах їжі.
- Намагайтеся збільшити в своєму раціоні кількість овочів, що мають "складні" вуглеводи, які повільно всмоктуються. Калорійність вуглеводів та білків – 4 ккал в 1 г.
- Вживайте білкові продукти відповідно до потреби – 1 г/кг маси тіла на день.
- Зменшіть вживання жирних продуктів, тому що вони мають найбільшу калорійність (9 ккал в 1 г).
- Прийом алкоголю треба обмежити. В крайньому разі не більше 50 мл горілки (коньяку) або 200 мл сухого вина на день. Пам'ятайте, що алкоголь має високу калорійність – 7 ккал в 1 мл.

Більше рухайтесь! Особливо після вечері. В ідеальному випадку, їжу необхідно приймати за 3-4 години до сну. Після цього добре прогулятися або займатися спокійними видами спорту (йога, релаксуюча гімнастика). Повноцінний сон. Недосипання та ранній підйом заставляє організм компенсувати недостаток відпочинку з допомогою їжі. Тому й тягне на шоколад, піцу та інші калорійні продукти. Так, що замість поглинання зайвих калорій, необхідно лише добре виспатись.

Мета Вашого лікування

Глікований гемоглобін (HbA_{1c})	< 7 %
Глюкоза в плазмі крові натще	3,9-5,6 ммоль/л
Глюкоза в крові через 2 години після їжі	< 10 ммоль/л
Відсутність важких гіпоглікемій	цукор плазми крові має бути не нижче 3,9 ммоль/л
Рівень цукру в сечі	0-0,5%
Ацетон у сечі	відсутній
Холестерин крові	< 5 ммоль/л
Артеріальний тиск	< 140/80 мм рт. ст.
Ідеальна вага для Вас	_____ кг

П.І.Б. лікаря _____

Контактний телефон: _____

Дата: _____

" ____ " _____ 201__

Дата наступного огляду: _____

" ____ " _____ 201__

Таблиця продуктів складена з урахуванням калорійності та вмісту вуглеводів

Продукти	I група продуктів (їх можна вживати без суттєвих обмежень)	II група продуктів (можна споживати в помірній кількості за принципом "діли навпіл")	III група продуктів (виключити, чи максимально обмежити)
Хлібо-булочні вироби, крупи	Хліб з висівками	Хліб, хлібо-булочні вироби, крупи (гречана, ячнева, перлова, рис), вівсяні пластівці, макарони	Печиво, кондитерські вироби (тістечка, торти)
Овочі, салати	Капуста (усі види), листяний салат, щавель, шпинат, зелень, огірки, помідори, кабачки, перець, баклажани, буряк, морква, редька, ріпа, редис, топінамбур, селера, стручкова квасоля, зелений горошок, корінь петрушки, гриби, цибуля	Картопля, чіпси, приготовані на соняшниковій олії, бобові (сухий горох, квасоля, сочевиця), кукурудза	Смажена картопля, рис чи овочі, приготовані на тваринному жирі
Фрукти, ягоди	Лимон, айва, клюква	Яблуко, смородина, малина, черешня, вишня, абрикоси, персики, слива, банани, цитрусові, чорниця, інжир, кавун	Виноград, сухофрукти, ізюм, сушені абрикоси
Приправи	Перець, спеції, трави, гірчиця	Салатні приправи з низьким вмістом жирів, кетчуп	Вершки, сметана, жирні сорти майонезу, додаткове підсолювання їжі
Юшки, бульйони	Рибний, овочевий		Жирні бульйони, юшки зі сметаною
Молочні продукти		Молоко і молочнокислі продукти нормальної жирності, тверді сири до 30% жирності, звичайний сир до 4% жирності	Вершкова олія, сметана, вершки, згущене молоко, жирні йогурти, жирні тверді сири
Риба, морські продукти	Нежирна відварена риба, мідії, устриці, омари	Риба, смажена на соняшниковій олії, креветки, кальмари	Риба, приготована на тваринному жирі, вугри, осетрові, ікра, рибні консерви в олії
М'ясо		Індичатина, курятина (без шкіри), крольчатина, телятина, пісна яловичина, шинка, дичина	Качка, гусак, пироги з м'ясом, салямі, бекон, копченості, сосиски, ковбаси, жирні сорти м'яса, шкіра домашніх птахів, м'ясні консерви
Жири		Ненасичені олії: оливкова, кукурудзяна, соняшникова, рапсова, конопляна і маргарини на основі цих олій	Свиняче сало, вершкова олія, внутрішнє сало
Десерти		Желе, приготовлене на знежиреному молоці без цукру	Морозиво, соуси з вершками, пудинги
Випічка		Кондитерські вироби, приготовані на ненасичених жирах із цукрозамінниками	Тістечка, пироги, торти, бісквіти
Солодощі	Цукрозамінники: цикломат, аспартам, стевія, цюклі	Фруктоза та сорбітол мають таку ж калорійність, як і глюкоза! Вживання обмежене!	Шоколад, цукерки, особливо з горіхами
Горіхи		Волоські горіхи, фундук, мигдаль, фісташки, насіння	Кокос, солоні горішки
Напої	Чай, кава без цукру і вершків, мінеральна вода		Алкоголь, пиво, шоколадні напої

UkrEDU.16.12.2014