

# ПИТАНИЕ

## Чем отличается питание больных с разными типами СД-?

- При СД 2 типа пациент чаще с избыточным весом, ему ограничиваются не только продукты с высоким гликемическим индексом, но и еще высококалорийные продукты (фарши, колбасные изделия, масла, майонез и др.), а также в половину от привычной порции ограничивают крахмалы (каша, картофель, макароны, хлеб).
- При СД 1 типа пациенты чаще нормальной массы тела или худощавы. Они использует диету хлебных единиц (ХЕ), т.е. пациент сам, перед каждым приемом пищи, рассчитывает количество короткого инсулина на количество углеводов в пище. Если пациент обучен диете ХЕ, он может рассчитать короткий инсулин на любые продукты.

**1 ХЕ = 10-12 гр углеводов, это 1 кусок хлеба весом 25 граммов. Он равен:**

- 1 средняя картофелина
- 2 ст л каши с горкой
- 1-3 ст л макарон с горкой (в зависимости от типа изделия)
- 1 стакан жидких молочных продуктов
- 1 средний фрукт. *(Всю таблицу ХЕ см. в интернете).*

### **На 1 ХЕ требуется короткого инсулина**

- Утром – 2,0 - 2,5 ед короткого инсулина
- Обед – 1,5 - 2,0 ед
- Ужин – 1,0 ед (0,8 – 1,2).

**И, кроме того, если сахар крови до еды выше целевого, пациент дополнительно рассчитывает короткий инсулин на «понижение».**

**Гликемический индекс (ГИ)**- это условный коэффициент, показывающий, с какой скоростью продукт питания усваивается организмом и повышает сахар крови (см в *Интернете всю таблицу*).

*Низкий ГИ – 45 и ниже: овощи*

*Средний ГИ- 45-59: темные каши, мука 2 сорта, большинство фруктов*

*Высокий ГИ - выше 60: сладости, пюре, соки, мука высшего сорта и др.*

**Диета № 9** (для пациентов с СД легкой и средней тяжестью, которые имеют нормальную или слегка избыточную массу тела, а также не получают инсулин или получают его в небольших дозах (20-30ЕД)):

Не рекомендуется: манная каша, разваренные рисовая и ячневая каши, мука высшего сорта (белый хлеб, баранки, сухари, булки и т.д.), все сладости, бананы, виноград, хурма, инжир, дыня, соки, кисели, квасы, компоты, газированные напитки на сахаре, пюре и т.д.

+ при избыточной массе тела не рекомендуется жирное: пельмени, бузы, сосиски, колбаса, котлеты и т.д., майонез, сало, жареные продукты, сметана, ограниченно растительное масло и др.

- Рекомендуется: изделия из муки 2-го сорта, все остальные каши неразваренные, макароны неразваренные из твердых сортов пшеницы, картофель (не пюре), нежирное мясо, рыба, птица, овощи и остальные фрукты – 400 граммов в день

Что должно быть ежедневно  
в КАЖДОЙ тарелке при рациональном питании?



- 25% крахмалы (каша, картофель, макароны, хлеб)
- 25% белки (мясо, рыба, птица, яйцо, творог)
- 50% - овощи

## Таблица калорийности продуктов (на 100 грамм продуктов)

продукт	ккал	продукт	ккал	продукт	ккал
<b>1. Крахмалосодержащие</b>		Грибы свежие	25	Белок	50
Сухари	390	Перец сладкий, лук	23	Желток*	330
Баранки, сушки	300	Салат листовой	19	<b>6. Жиры, приправы</b>	
Булочка	280	Огурцы	15	Масло растительное	900
Крупы, в т.ч. бобы зрелые	330-350	Томаты	10	Масло сливочное*	750
Макаронны	330	<b>4. Фрукты, ягоды</b>		Майонез	750
Хлеб белый	260	Бананы	91	Маргарин	750
Хлеб ржаной	200	Хурма, виноград	69	Кетчуп	110
Картофель, кукуруза	83	Персик	44	Орехи, семечки	650
Зеленый горошек зрелый	40	Яблоки, груши	42	<b>7. Напитки</b>	
<b>2. Молочные</b>		Слива	43	Вода, кофе, чай без сахара	0
Сыр	340-450*	Черника, брусника	40	Какао	200
Сырки творожные	320	Смородина, клубника, дыня,		Пепси и др.	50
Плавленный сыр	290	малина, апельсин, арбуз	38	Сок яблочный	50
Сметана 20%	250	<b>5. Мясные, рыбные</b>		Сок томатный	20
Сливки 10%	115	Свинина жирная*	400	Пиво	60
Творог 9%	150	Свинина нежирная*	200	Квас	100
Творог обезжиренный	90	Курица с кожей*	265	Вино сухое	80
Молоко цельное	65	Курица без кожи	110	Вино сладкое	150
Молоко снятое	45	Говядина жирная*	200	Шампанское	100
Кефир	50	Говядина нежирная	140	Водка	285
Кефир обезжиренный	40	Сосиски	230	Коньяк	360
<b>3. Овощи</b>		Колбаса докторская	250	<b>8. Сладости</b>	
Свекла	48	Колбаса копченая*	400	Пирожное	430
Морковь	33	Рыба жирная	250-300	Халва	500
Кабачок	29	Рыба нежирная	60	Сахар, мед	320
Зеленый горошек свежий	70	Печень*	110	Варенье, в т.ч. на	
Капуста свежая	29	Икра*	250	сахарозаменителях	350
Капуста квашеная	14	Яйцо	160	Мармелад, зефир	300

\*- продукты с высоким содержанием холестерина