Диета для диабетиков

и планирование здорового питания

Диета для диабетиков

Три основных области, на которые следует обращать внимание при лечении диабета

- Лекарственные препараты- инсулин, или препараты, принимаемые внутрь
- Физическая активность
- Соблюдение диеты или правильное планирование питания

CW394/TTI/

Задачи планирования питания для диабетиков

- Поддерживать уровень глюкозы в крови в безопасных пределах
- Поддерживать здоровый вес:
  - Поддерживать существующий вес, в случае отсутствия избыточного веса
  - Добиться потери веса в случае избыточного веса

Три основных компонента продуктов

Углеводы

Жиры

Белки

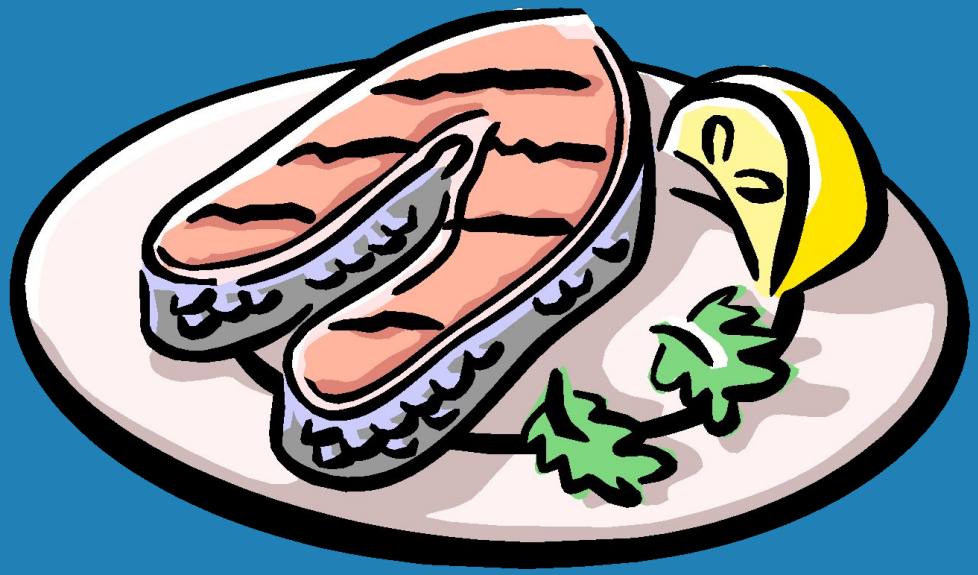
Углеводы

- Расщепляются до глюкозы
- Основной источник энергии для организма

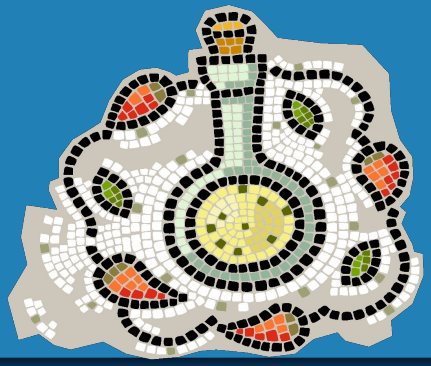
CW394/TTI/

Белки

- Расщепляются до аминокислот
- Вторичный источник энергии
- Используются в основном для роста/развития и поддержания организма



Жиры



- Расщепляются до свободных жирных кислот и триглицеридов
  - Необходимы в небольших количествах
  - Необходимы для поглощения жирорастворимых витаминов,
- Защищают внутренние органы организма

Планирование питания

Для больного диабетом, не имеющего избыточного веса

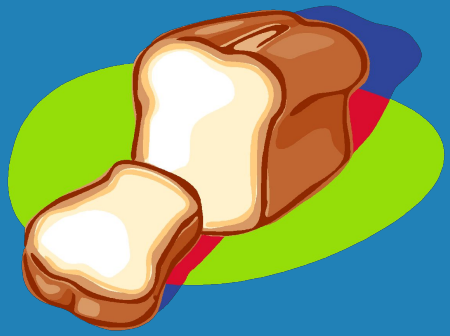
Диабетики без избыточного веса

- Не повышать уровень потребления углеводов
- Белки и жиры оказывают минимальное влияние на содержание сахара в крови
  - На количество потребляемой пищи ограничения не накладываются

Учет углеводов

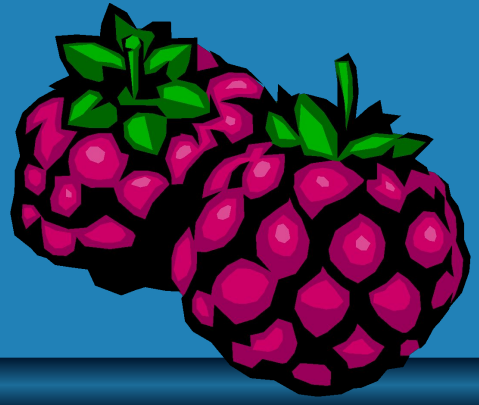
- Размер порции определяется таким образом, чтобы выбранный “углеводный продукт” содержал около **15** грамм углеводов
  - В пределах от **12**г до **18**г

Крахмалы и хлеб



- Хлопья, бобовые, зерно и крахмалосодержащие овощи (кукуруза, горох, картофель, и тыквенные)
  - Крахмалосодержащие овощи, крупы и макаронные изделия (приготовленные): ½ чашки = 15г или один из продуктов
  - Хлеб и хлопья: 1 ломтик хлеба или 1 унция хлопьев + 15г или один из продуктов
  - Приготовленные сухие бобы (фасоль) и приготовленный рис: 1/3 чашки = 15г или или один из продуктов

Фрукты



- Включая свежие фрукты, соки и продукты, состоящие главным образом из сахара
  - Свежие, консервированные или замороженные, без сахара: ½ чашки = 15г или один из продуктов
  - Фруктовый сок, без добавления сахара: ½ чашки = 15г или один из продуктов
  - Сухофрукты: ¼ чашки = 15г или один из продуктов
  - Фруктовые пасты, джемы, желе, сиропы: 1 столовая ложка = 15г или один из продуктов
  - Сладкие вина, коктейли: ½ чашки = один из продуктов

Молоко и молочные продукты

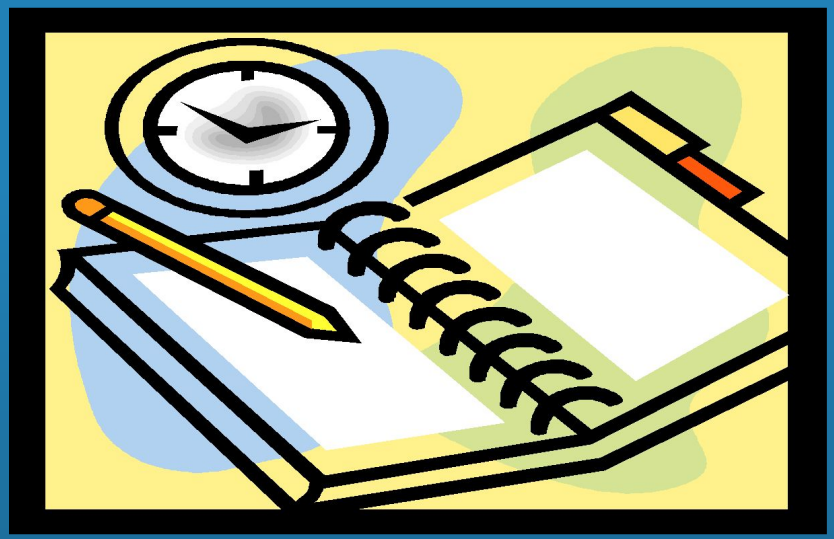
- Включают все молочные продукты за исключением сыров
  - Молоко, кефир и йогурт: **1** чашка **= 12**г или один из продуктов
  - Мороженное: **½** чашки **= 15**г или один из продуктов
  - Сыры имеют очень низкое содержание углеводов, и поэтому почти не влияют на содержание сахара в крови.

Планирование питания с подсчетом содержания углеводов

- Завтрак: **4** углеводосодержащих продукта
- Второй завтрак: **1** углеводосодержащий продукт (в дни занятий по физической подговке)
- Обед: **5** углеводосодержащих продуктов
- Полдник: **2** углеводосодержащих продукта
- Ужин: **4** углеводосодержащих продукта
- Легкая еда перед сном: **2** углеводо-содержащих продукта

Планирование питания

Для больных диабетом с избыточным весом

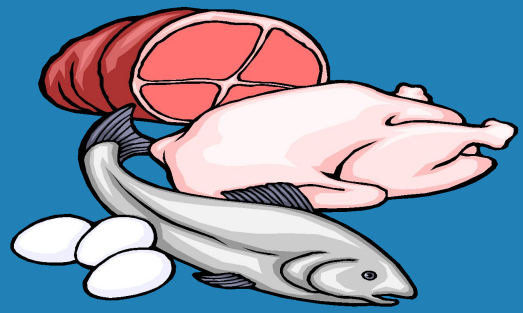


Планирование питания

CW394/TTI/

- Следует не только не превышать уровень потребления углеводов, но и ограничить калорийность принимаемых продуктов, а также повысить физическую активность
- Определить количество углеводов, белков и жиров необходимых для каждого приема пищи.
- Также необходимо учитывать количество алкоголя

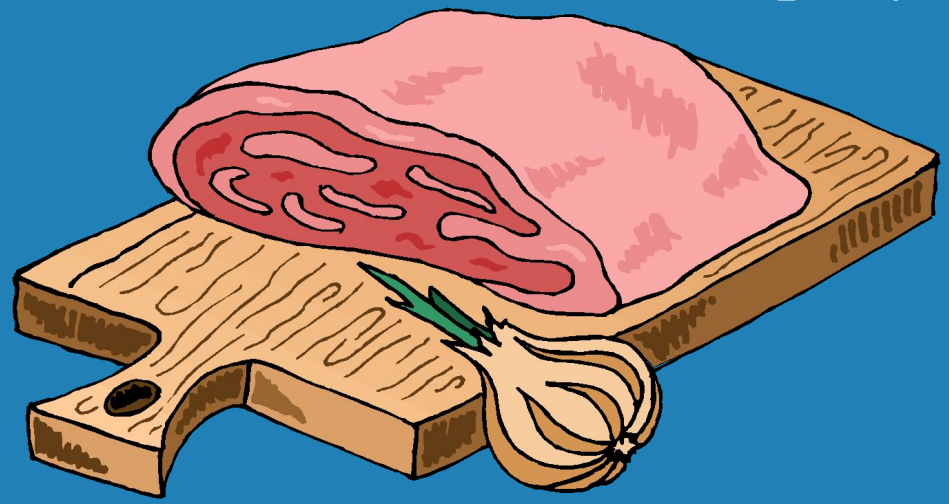
Мясо и заменители мяса



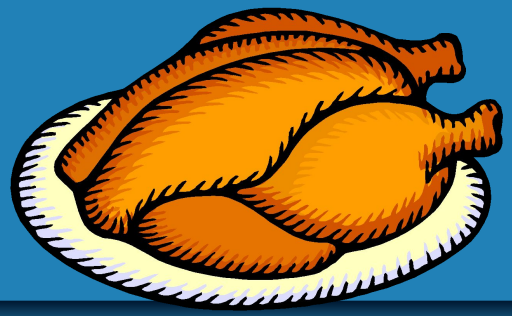
- Содержат то же количество белка **(7г),** но различаются по количеству жира**.**
  - Очень постное мясо**: 1**г жира или менее
    - Мясо курицы или индейки**,** белое мясо без кожи **- 1** унция **= 1** мясной продукт
    - Рыба **- 1**унция **= I** мясной продукт
    - Ракообразные **(**крабы**,** моллюски **,** креветки**) – 1**унция **= 1** мясной продукт

Мясо (продолжение)

- Постное мясо – содержит от **2** до **4** граммов жира
  - Постная говядина - **1** унция **=** один мясной продукт
  - Творог – **¼** чашки **=** один мясной продукт



Мясо (продолжение)



- Мясо средней жирности – содержит от **5** до **7** граммов жира
  - Говядина – **1** унция **=** один мясной продукт
  - Мясо курицы или индейки **(**темное мясо с кожей**)** - **1**унция **=** один мясной продукт
  - Яйца – **1** яйцо **=** один мясной продукт
  - Свинина – **1** унция **=** один мясной продукт

Мясо (продолжение)

- Жирное мясо – содержит **8** и более граммов жира
  - Сыр – **1** унция **=** один мясной продукт
  - Колбаса – **1** унция **=** один мясной продукт

CW394/TTL/

Жиры

- Имеют низкую питательную ценность, необходимы только в небольших количествах
  - Растительное масло – **1** столовая ложка **=** один жиросодержащий продукт
  - Арахисовое масло – **2** столовые ложки **=** один продукт
  - Маргарин или сливочное масло – **1** столовая ложка **=** один продукт
  - Бекон – **1** ломтик **=** один жирный продукт
  - Куринный или говяжий жир – **1** столовая ложка **=** один продукт
  - Сливки – **1** столовая ложка **=** один жирный продукт

Потеря веса

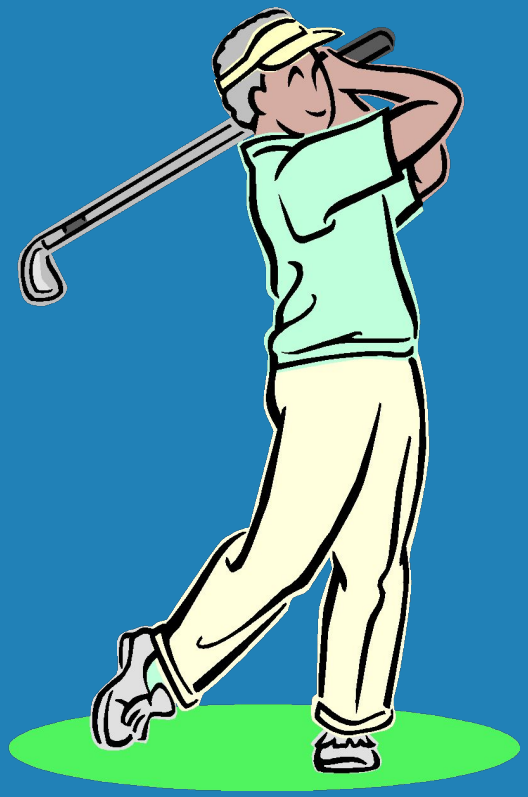
- Для достижения потери веса план питания для потери веса должен определять количество продуктов всех групп

План питания “1500 калорий”

- Для женщин со средним уровнем физической активности
  - Завтрак – **4** углеводо-содержащих продукта и **1** жиросодержащий продукт
  - Обед – **5** углеводо-содержащих продуктов**, 2** мясных и **2** жиросодержащих продукта
  - Ужин – **4** углеводо-содержащих продукта**, 2** мясных и **1** жиросодержащий продукт

CW394/TTI/

План питания “2000 калорий”



- Для мужчин со средним уровнем физической активности
  - Завтрак – **5** углеводо-содержащих продуктов и **1** жиросодержащий продукт
  - Обед – **6** углеводо-содержащих продуктов**, 3** мясных и **2** жиросодержащих продукта
  - Ужин – **6** углеводо-содержащих продуктов**, 3** мясных и **2** жиросодержащих продукта

CW394/TTI/

Алкогольные напитки

- Каждая порция алкогольных напитков расценивается, как жиросодержащий продукт
  - Пиво – **12** унций **= 1** жиросодержащий продукт
  - Сухие вина – **4** унции **= 1** жиросодержащий продукт
  - Ликер – **1** унция **= 1** жиросодержащий продукт

Удачи !

И спасибо!