

Диета для диабетиков

и планирование здорового питания

Диета для диабетиков

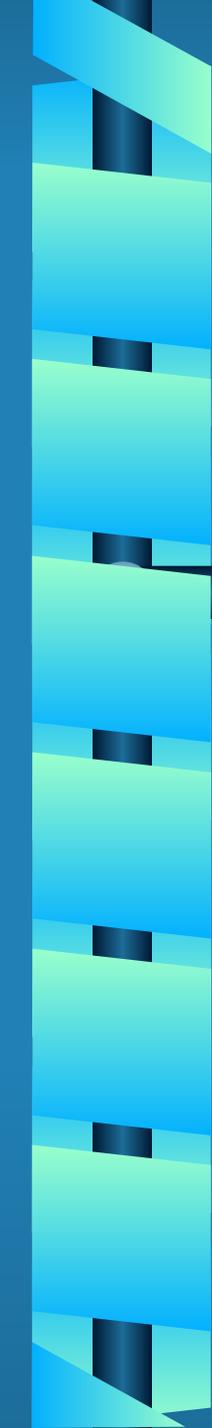


Три основных области, на которые следует обращать внимание при лечении диабета

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

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

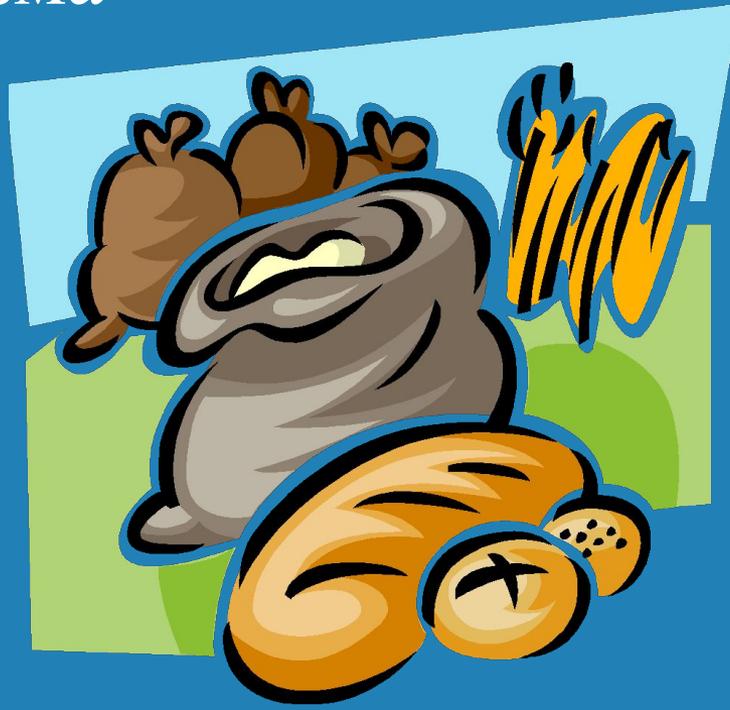
Углеводы

Жиры

Белки

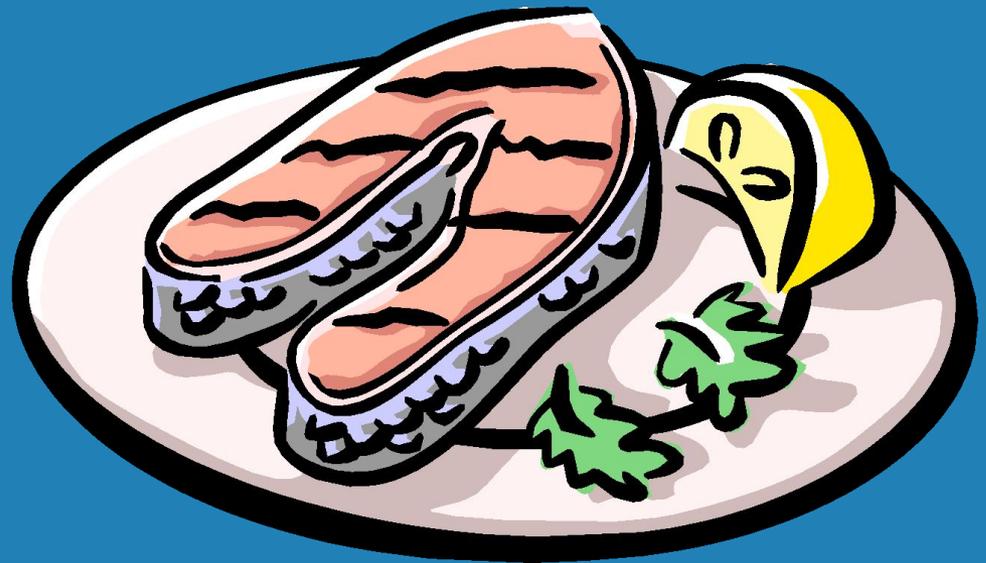
Углеводы

- Расщепляются до глюкозы
- Основной источник энергии для организма



Белки

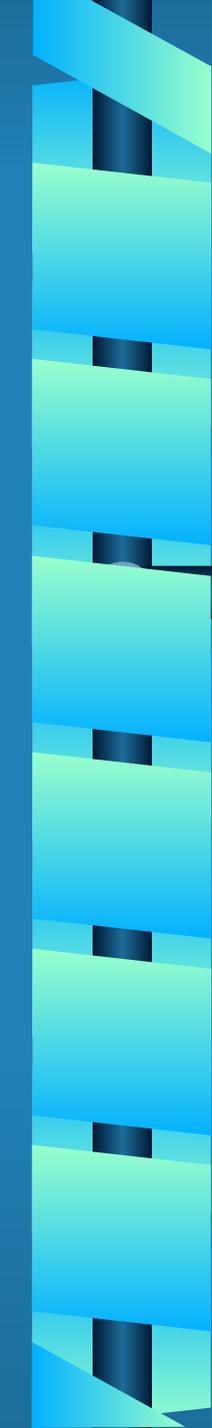
- Расщепляются до аминокислот
- Вторичный источник энергии
- Используются в основном для роста/развития и поддержания организма



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 **12г** до **18г**



Крахмалы и хлеб



- Хлопья, бобовые, зерно и крахмалосодержащие овощи (кукуруза, горох, картофель, и тыквенные)
 - Крахмалосодержащие овощи, крупы и макаронные изделия (приготовленные): $\frac{1}{2}$ 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: $\frac{1}{3}$ 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: $\frac{1}{2}$ чашки = **15г** или один из продуктов
 - Фруктовый сок, без добавления сахара: $\frac{1}{2}$ чашки = **15г** или один из продуктов
 - Сухофрукты: $\frac{1}{4}$ чашки = **15г** или один из продуктов
 - Фруктовые пасты, джемы, желе, сиропы: **1** столовая ложка = **15г** или один из продуктов
 - Сладкие вина, коктейли: $\frac{1}{2}$ чашки = один из продуктов

Молоко и молочные продукты

- Включают все молочные продукты за исключением сыров
 - Молоко, кефир и йогурт: **1** чашка = **12г** или один из продуктов
 - Мороженное: $\frac{1}{2}$ чашки = **15г** 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 подготовке)
- 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

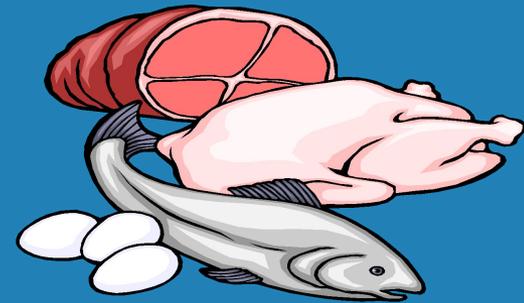


Планирование питания



- 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

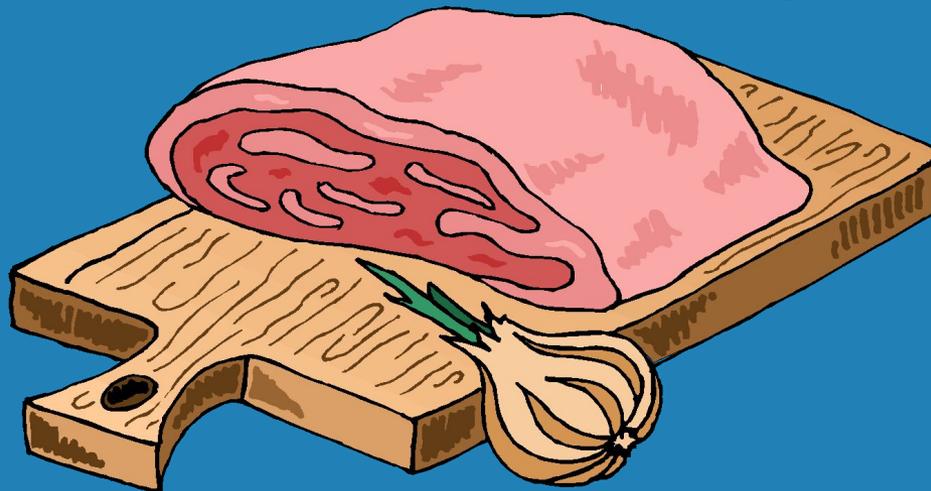
Мясо и заменители мяса



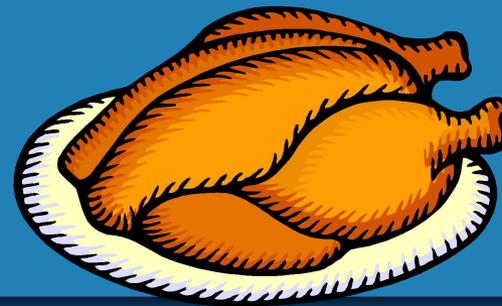
- Содержат то же количество белка (**7г**), но различаются по количеству жира.
 - Очень постное мясо: **1г** жира или менее
 - Мясо курицы или индейки, белое мясо без кожи - **1** унция = **1** мясной продукт
 - Рыба - **1** унция = **1** мясной продукт
 - Ракообразные (крабы, моллюски, креветки) – **1**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

Мясо (продолжение)

- Постное мясо – содержит от **2** до **4** граммов жира
 - Постная говядина - **1** унция = один мясной продукт
 - Творог – $\frac{1}{4}$ 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



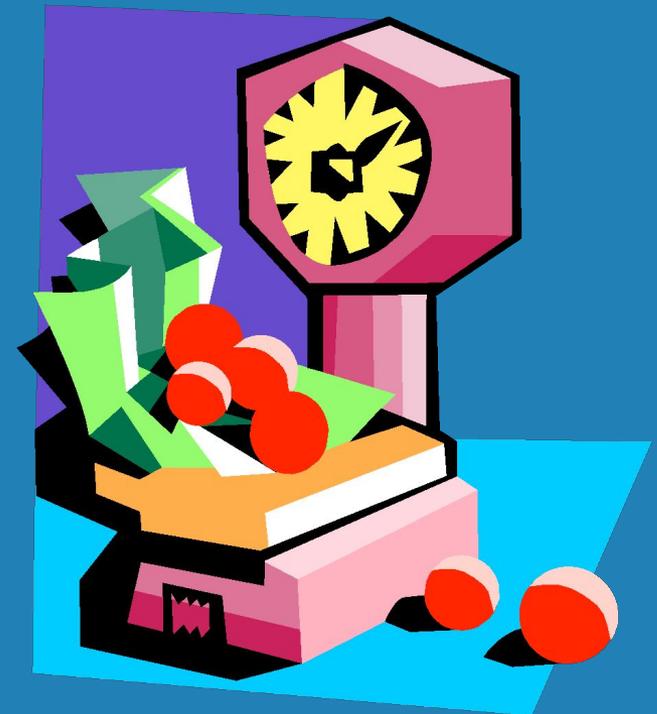
Жиры



- 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



План питания “2000 калорий”

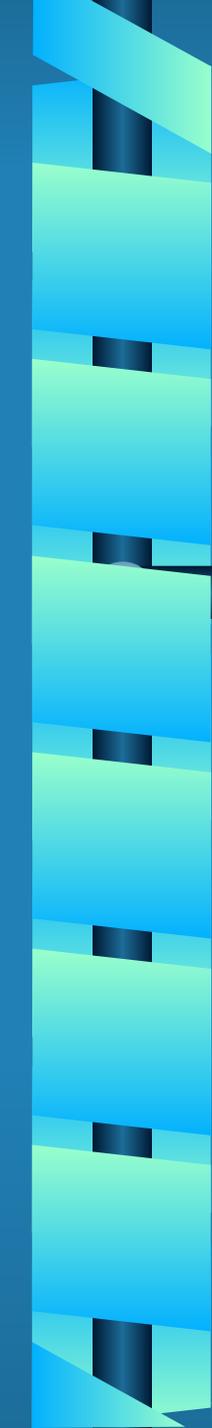


- Для мужчин со средним уровнем физической активности
 - Завтрак – **5** углеводо-содержащих продуктов и **1** жиросодержащий продукт
 - Обед – **6** углеводо-содержащих продуктов, **3** мясных и **2** жиросодержащих продукта
 - Ужин – **6** углеводо-содержащих продуктов, **3** мясных и **2** жиросодержащих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

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!