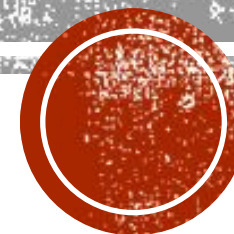


ВАРИАНТ ПИТАНИЯ ДЛЯ  
МУЖЧИНЫ С ТЯЖЕЛЫМ  
ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ ПРИ  
САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 1  
ТИПА



- При условии, что пациент имеет нормальную массу тела и занят тяжелым физическим трудом, следовательно, за сутки должен потреблять 25-30 ХЕ.
- На каждый прием пищи рассчитано не более 6-7 ХЕ.
- Пациент получает инсулин ультракороткого действия аспарт (Новорапид) 3-4 раза в сутки и инсулин длительного действия детемир (Левемир) 2 раза в сутки.
- Рацион должен включать 3 основных приема пищи и по возможности 1 перекус.



# ЗАВТРАК 7:00

- Овощной омлет с зеленью, помидорами и шампиньонами (яйца 2 шт, молоко 2,5%- 100 мл, зелень, помидоры, шампиньоны) - 1,4 ХЕ **добавим 1 ст.л муки - ХЕ**
- Кофе с молоком и 1 ч.л сахара - 1,2 ХЕ **1ч.л сахара исключаем**
- Хлеб ржаной 2 кусочка - 2 ХЕ
- Сыр российский - 0 ХЕ
- 1 средний банан - 1,7 ХЕ **лучше заменить на яблоко или грейпфрут**

Всего 6,3 ХЕ.

За завтраком на 1 ХЕ приходится 2 ед инсулина. Значит непосредственно перед приемом пищи или сразу после него нужно поставить инсулин ультракороткого действия (Новорапид) 10 ед п/к. **С учетом ФА инсулина потребуется**



# ОБЕД 12:00

- Борщ 1 порция (300 гр) - 2 ХЕ
- Макароны 100 гр - 2 ХЕ **добавить немного макарон - 150 гр - 3 ХЕ**
- Куриная грудка запеченная в фольге 100 гр - 0 ХЕ
- Хлеб ржаной 1 кусочек - 1ХЕ
- Чай черный без сахара - 0 ХЕ
- Овсяное печенье 30 гр - 1,7 ХЕ **убрать печенье**

Всего 6 ХЕ.

За обедом на 1 ХЕ приходится 1,5 ед инсулина. Значит перед приемом пищи или сразу после него нужно поставить инсулин ультракороткого действия (Новорапид) 9-8 ед п/к



# ПЕРЕКУС 16:00

- Яблоко среднее - 1,5 ХЕ
- Творожная запеканка 200 гр - 1,6 ХЕ
- Компот из смеси сухофруктов без сахара 100 мл - 1 ХЕ

Всего 4 ХЕ.

Значит перед приемом пищи нужно поставить  
инсулин ультракороткого действия (Новорапид) 4 ед п/к. **Подкол  
инсулина можно не проводить**



# УЖИН 19:00

- Картофельное пюре на молоке и с кусочком сливочного масла 150 гр - 2 ХЕ **лучше заменить на вареный картофель**
- Сосиски 3 шт (150 гр) - 0,33 ХЕ
- Сок апельсиновый 250 мл - 1,7 ХЕ
- Салат оливье 100 гр - 1 ХЕ **салат из свежих овощей**
- Хлеб ржаной 1 кусочек - 1 ХЕ
- Блин с творогом 50 гр - 1 ХЕ **можно убрать**

Всего 7 ХЕ.

За завтраком на 1 ХЕ приходится 1 ед инсулина. Значит перед приемом пищи нужно поставить инсулин ультракороткого действия (Новорапид) 7 ед п/к.



- За сутки потреблено 24 ХЕ
- ИУКД 12 ед - 10 ед - 7 ед
- ИДД (левемир) утром в 8:00 и вечером в 22:00 в зависимости от уровня гликемии

