



Принципы питания при сахарном диабете

ОГРАНИЧИТЬ

-  Булочки из слоённого теста, макаронные изделия, сухари
-  Жареный картофель, овощи или рис приготовленные на животных жирах, чипсы, приготовленные в духовке, хрустящий картофель, солёные консервированные овощи
-  Сладкие фрукты и ягоды, такие как – абрикосы, бананы, свежий виноград, изюм, персики, финики, инжир, хурма, сухофрукты, дыня, арбуз, мандарины
-  Сливки, майонез, дополнительное подсаливание пищи
-  Жидкие молочные продукты больше 1,5% жирности (цельное молоко, жирный йогурт, сливки), жирные сыры (более 30%), сгущённое молоко
-  Икра, угорь, жирная рыба, рыба приготовленная с помощью жарки, копчения и тд.
-  Жирное мясо (свинина, баранина, утка, гусь), пироги с мясом, салями, паштеты, бекон, сосиски, колбасы, субпродукты
-  Сливочное масло, свиное сало, жир, нутряное сало
-  Пирожные, пироги, печенье, сдобная выпечка, сладости, бисквиты, торты
-  Жирные супы, суп со сметаной
-  Шоколад, конфеты, мороженое, мёд, сахар, варенье, джемы
-  Алкоголь, шоколадные напитки, кипячённый кофе, кофе по-ирландски, сладкие напитки
-  Кокос, солёные орехи, семечки

РАЗРЕШЕНО

-  Хлеб с отрубями, гречка, овсяная каша
-  Все свежие (огурцы, помидоры, капуста, кабачки, баклажаны, перец и т.д.) и замороженные овощи, частично бобовые: фасоль, чечевица, молодой горох, кукуруза отварной картофель или картофель в мундире, грибы.
-  Фрукты и ягоды кислых и кислосладких сортов (грейпфрут, яблоки, груша, апельсины, вишня, гранат, слива, калина, киви, клюква, крыжовник, красная смородина, облепиха, рябина, голубика, шиповник), а также консервированные фрукты и ягоды без сахара
-  Перец, травы, горчица, специи
-  Обезжиренное молоко, йогурт с очень низким содержанием сахара. Сыры с низким содержанием жира (до 17%), нежирный творог, брынза
-  Любые сорта белой, морской рыбы (отварной, запеченной) без кожи. Мидии, устрицы, гребешки.
-  Индейка, курица (без кожи), крольчатина, телятина, дичь, мясо молодого ягнёнка
-  Фруктовый салат, соки, смузи с низким содержанием глюкозы
-  Чай, растворимый или отфильтрованный кофе без сахара не более 1-2 стакана в день, минеральная вода.
-  Рыбный, овощной супы