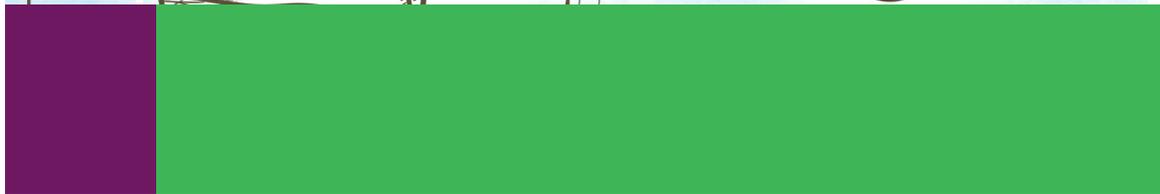
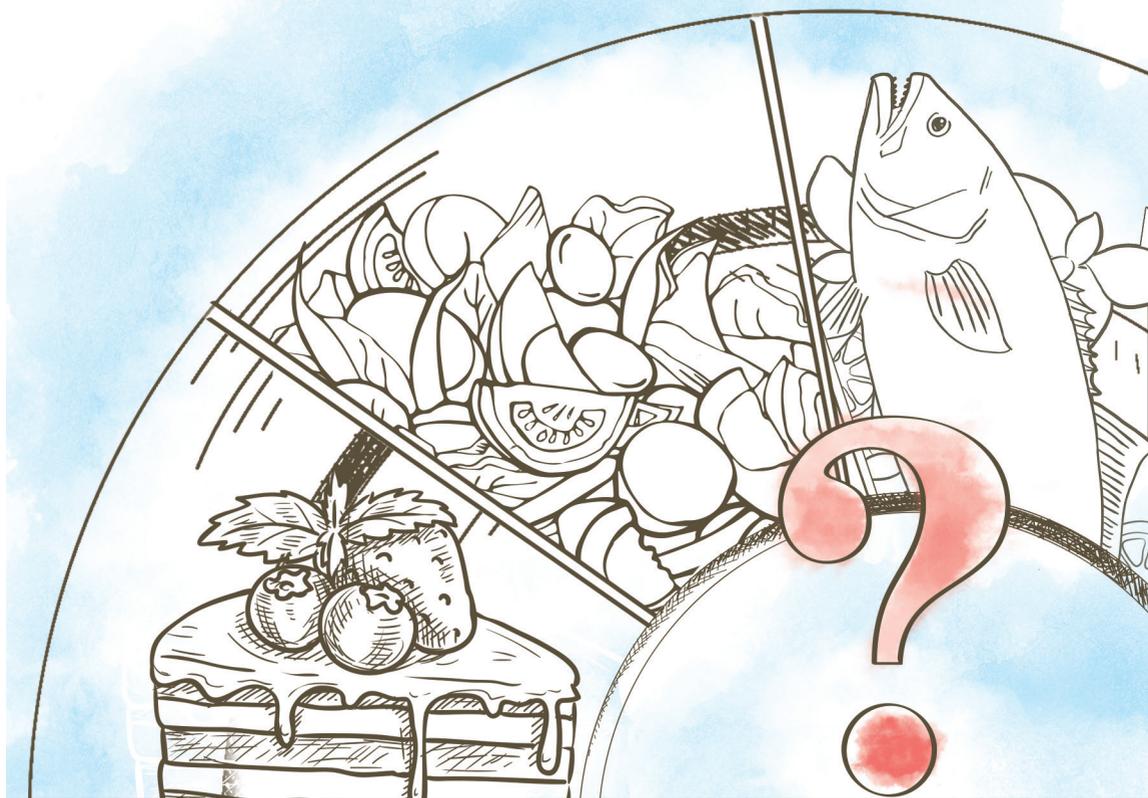


Питание при сахарном диабете



Сахарный диабет — это состояние, при котором в крови повышается уровень глюкозы. Длительно повышенный уровень глюкозы крови оказывает разрушающее действие на сосуды, нервы и внутренние органы, приводя к развитию осложнений, снижающих качество жизни и угрожающих Вашей жизни. Но, несмотря на сахарный диабет, Вы можете сохранить свое здоровье и жить полноценной жизнью. Конечно, для этого Вам придется многое изменить в Ваших привычках, питании. Другими словами, сахарный диабет — это новый образ жизни.

В этой брошюре Вы узнаете,
как правильно питаться,
чтобы не допустить повышения
уровня глюкозы крови.



Почему важно правильное питание при диабете?

С пищей человек получает питательные вещества, которые необходимы людям для нормальной работы организма, в том числе энергию для работы каждой клетки.

Пища состоит из трех основных компонентов: белков, жиров и углеводов. Из всех трех компонентов именно углеводы являются самым доступным для организма источником энергии. [1]

Как автомобиль не может без топлива (бензина), так и человек без углеводов. Углеводы — это главный энергетический ресурс человека независимо от того, есть у него диабет или нет.

Углеводы пищи, попадая в желудочно-кишечный тракт, распадаются до глюкозы и, всасываясь в кровь, повышают уровень глюкозы крови. У людей без диабета уровень глюкозы крови не превышает нормальные значения благодаря тому, что есть гормон инсулин, который помогает глюкозе пройти в каждую клетку организма. При сахарном диабете нарушена выработка инсулина. Если инсулина в организме недостаточно или нарушено его действие, глюкоза не попадает в клетку, клетки не получают достаточно энергии, глюкоза накапливается в крови. [1]

Значит ли это, что если при диабете уменьшить употребление углеводов или исключить их из пищи совсем, то уровень глюкозы крови не увеличится? Нет. Это неверно! Углеводы должны поступать в организм каждого человека. Вы должны знать, как правильно питаться, чтобы получать все необходимые питательные вещества, но при этом поддерживать уровень глюкозы крови в пределах Вашей индивидуальной нормы, которую установит Вам лечащий врач. [1]

Питание при сахарном диабете является одним из компонентов эффективного лечения диабета.

В настоящее время правильнее говорить именно о модификации питания, а не диете, т.к. речь идет не о временных мерах по ограничению отдельных продуктов, но об изменении стиля питания в целом.

Задача правильного питания при диабете:

- Не допустить значительного повышения уровня глюкозы крови.
- Если у Вас избыточная масса тела, то питание должно приводить к ее снижению, а в последующем удержанию.

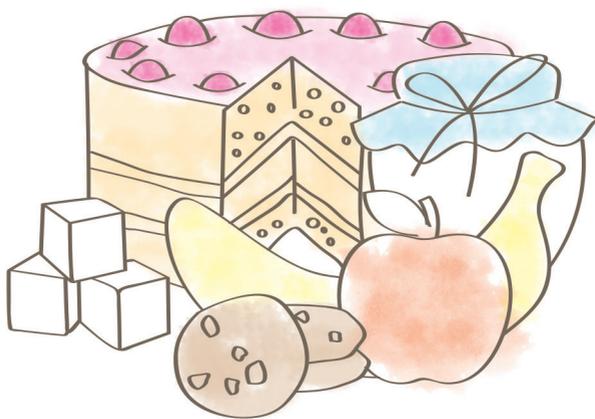
Питание и уровень сахара крови

Питание и уровень сахара крови

Углеводы являются единственными питательными веществами, которые непосредственно повышают уровень глюкозы крови, но это не основание для их резкого ограничения. [1]

Во-первых, углеводов в питании любого человека, в том числе и с диабетом, должно быть достаточно (не менее 50% от общей калорийности), так как они являются источником энергии для организма. [1]

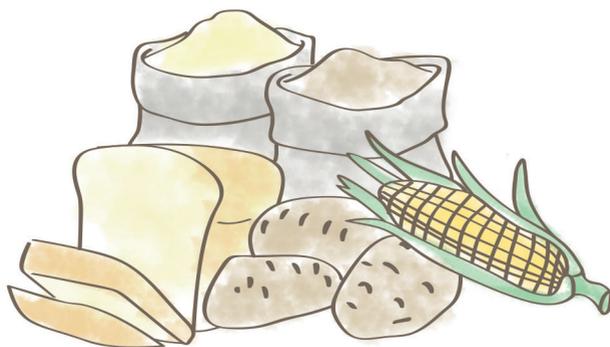
Во-вторых, разные углеводы по-разному влияют на уровень глюкозы крови. Есть углеводы (их называют **сахарами**), которые усваиваются очень легко, потому что состоят из небольших молекул и быстро всасываются в пищеварительном тракте. Они сразу и очень сильно повышают уровень глюкозы крови. Именно из таких углеводов состоят **сахар, мед**, их много содержится во **фруктовых соках, пиве**. [1]



Другой вид углеводов (так называемые **крахмалы**) обладает меньшим сахароповышающим действием. Представители таких продуктов: **хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, кукуруза**. Молекула крахмала крупная, и чтобы ее усвоить, организму приходится потрудиться. Поэтому крахмалосодержащие продукты расщепляются до молекул глюкозы медленно, и после их употребления в пищу медленно повышается уровень глюкозы крови. Усвоение крахмала облегчает и, таким образом, способствует подъему уровня глюкозы крови кулинарная обработка: всякое измельчение, длительное термическое воздействие. Значит, сильное повышение уровня глюкозы крови при употреблении крахмалов можно предотвратить, применяя определенные методы обработки и приготовления пищи. Например, картофель правильнее готовить не в виде пюре, а отваривать целиком в кожуре, так, чтобы он оставался плотным. Каши также лучше не варить слишком долго. Предпочтительно готовить их из крупного недробленого зерна (гречневая крупа, бурый рис). [1]

Препятствует повышению уровня глюкозы крови употребление в пищу продуктов с большим содержанием растительных волокон. [1]

Поэтому хлеб лучше употреблять зерновой, с отрубями. Фрукты предпочтительно употреблять в натуральном виде, а не в виде соков, а также ешьте больше овощей.



Человеку с **сахарным диабетом 2 типа**, получающему таблетированные сахароснижающие препараты или только соблюдающему диету, **нет необходимости точно подсчитывать количество углеводов в пище.**

Для тех лиц с сахарным диабетом 1 типа и 2 типа, **кто получает лечением инсулином и вводит инсулин короткого действия перед едой, необходимо вести расчет углеводов, принятых с пищей.** Это нужно, чтобы правильно рассчитать дозу инсулина короткого действия и не допустить повышение уровня глюкозы крови после еды.

Для подсчета углеводов используется **система «хлебных единиц».** Она позволяет им соотносить количество потребляемых углеводов с дозами инсулина короткого действия.

В конце брошюры представлен список продуктов и количество Хлебных Единиц в каждом продукте. 1 Хлебная Единица содержит 10-12 грамм углеводов. [2]

Питание при избыточной массе тела

Если у Вас сахарный диабет и избыточная масса тела, то для эффективного лечения диабета необходимо изменить питание таким образом, чтобы Ваш вес снижался. Это позволит, в свою очередь, улучшить уровень глюкозы крови, артериального давления и количество лекарственных препаратов, которые Вы принимаете.

Питание
при избыточной
массе тела

Достичь снижения веса можно только путем ограничения калорийности питания. Примерная суточная калорийность не должна быть ниже 1200 ккал у женщин и 1500 ккал у мужчин. Более выраженное ограничение калорийности применяется лишь на короткое время и только под наблюдением врача. Голодание категорически противопоказано. Однако подсчитывать точное количество калорий необязательно. Основные принципы питания пониженной калорийности сводятся к следующему.

- **Во-первых**, необходимо исключить или резко ограничить высококалорийные продукты — богатые жирами, сахарами, а также алкоголь.
- **Во-вторых**, уменьшить потребление (примерно вдвое по сравнению с прежним, привычным количеством) продуктов умеренной калорийности — белки и крахмалы.
- **В-третьих**, свободно, без ограничений, употреблять низкокалорийные продукты (содержащие в основном воду) — овощи, зелень, некалорийные напитки.

Ниже приведены конкретные продукты, распределенные по трем группам в соответствии с перечисленными принципами питания пониженной калорийности. [3]

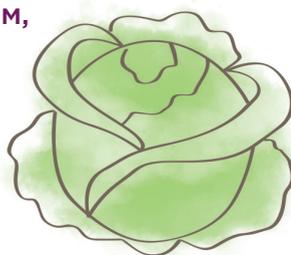


Продукты, которые МОЖНО употреблять без ограничения

- капуста (все виды), огурцы
- салат листовой, зелень
- помидоры
- перец
- кабачки
- баклажаны
- свекла
- морковь
- стручковая фасоль
- редис, редька, репа
- зеленый горошек (молодой)
- шпинат, щавель, грибы
- чай, кофе без сахара и сливок
- минеральная вода
- напитки на сахарозаменителях

Овощи можно употреблять в сыром, отварном, запеченном виде.

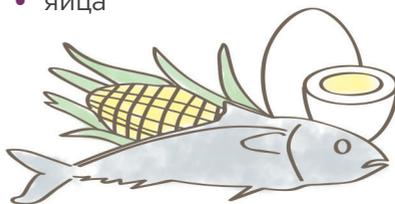
Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным.



Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве

- нежирное мясо
- нежирная рыба
- молоко и кисломолочные продукты (нежирные)
- сыры менее 30% жирности
- творог менее 5% жирности
- картофель
- кукуруза
- зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)
- крупы, макаронные изделия
- хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)
- фрукты
- яйца

«Умеренное количество» означает половину от Вашей привычной порции.



Продукты, которые необходимо ИСКЛЮЧИТЬ или максимально ограничить

- масло сливочное
- масло растительное*
- сало
- сметана, сливки
- сыры более 30% жирности
- творог более 5% жирности
- майонез
- жирное мясо, копчености
- колбасные изделия
- жирная рыба**
- кожа птицы
- консервы мясные, рыбные и растительные в масле
- орехи, семечки
- сахар, мед
- варенье, джемы
- конфеты, шоколад
- пирожные, торты
- печенье, изделия из сдобного теста
- полуфабрикаты (пельмени, готовый фарш, замороженные блюда и др.)
- мороженое
- сладкие напитки (лимонад на сахаре)
- алкогольные напитки

Следует по возможности исключить такой способ приготовления пищи как жаренье.

Старайтесь использовать посуду, позволяющую готовить пищу без добавления жира.



* растительное масло является необходимой частью ежедневного рациона, однако достаточно употреблять его в очень небольших количествах.

** жиры рыбы содержат ценные жирные кислоты, поэтому ограничение на жирные сорта рыбы менее строгое, чем на жирное мясо.

Режим питания

Большинству людей с сахарным диабетом 2 типа целесообразно рекомендовать придерживаться дробного питания (5-6 раз в день малыми порциями), если это выполнимо. Такой режим позволяет избежать сильного чувства голода при уменьшении привычного объема пищи, а также препятствует как повышению уровня глюкозы крови после еды, так и развитию гипогликемии. При сахарном диабете 1 типа возможен свободный режим питания, так как перед каждым приемом пищи вводится необходимая доза инсулина короткого действия, что позволяет поддерживать уровень глюкозы крови на желаемом уровне.

Общие рекомендации по питанию

- Включение в рацион продуктов, богатых растительными волокнами (клетчаткой) (овощи и зелень, крупы, изделия из муки грубого помола), полиненасыщенными жирными кислотами (растительные жиры в небольшом количестве, рыба и морепродукты).
- Допустимо умеренное употребление некалорийных сахарозаменителей (аспартам, сахарин, ацесульфам К). Лицам с избыточной массой тела не следует употреблять «диабетические» продукты, например, шоколад, печенье, вафли, джем. Они приготовлены на калорийных сахарозаменителях (ксилите, сорбите или фруктозе), к тому же остальные их составляющие могут обладать высокой калорийностью. Последние могут также повышать уровень глюкозы крови, например, мука в вафлях и печенье, фруктовая масса в джеме и мармеладе и т.д.

МИФ: человеку с диабетом нужно перейти от сахара к сахарозаменителям [1, 3]

На самом деле — не нужно. Сахарозаменители и подсластители в лучшем случае — безвредный балласт, а в худшем... Ряд исследований подтверждают разрушающее действие сахарозаменителей на клетки поджелудочной железы.

- Употребление алкогольных напитков возможно в количестве не более 1-й условной единицы в сутки для женщин и 2-х условных единиц для мужчин*, при отсутствии панкреатита, выраженной нейропатии, дислипидемии, алкогольной зависимости.
- Не рекомендуется регулярное применение витаминов (без конкретных показаний) и антиоксидантов в связи с недостаточной изученностью их отдаленной эффективности и безопасности.

* Одна условная единица соответствует 15 г чистого этанола, или примерно 40 г крепких напитков, или 140 г сухого вина, или 300 г пива.

Хлебные единицы

1 ХЕ — количество продукта,
содержащее 10-12 г углеводов

**Спросите у эндокринолога
вашу суточную «норму» ХЕ
и внесите данные в таблицу. [2]**

Утро, ХЕ	Обед, ХЕ	Ужин, ХЕ	Дополнительный прием пищи, ХЕ

Ведите дневник питания, что бы контролировать ХЕ и общий объем продуктов, которые Вы употребляете в пищу.

Молоко и жидкие молочные продукты		1 ХЕ =
1 стакан	молоко	250 мл
1 стакан	кефир	250 мл
1 стакан	сливки	250 мл
	йогурт натуральный	200 г

Хлеб и хлебобулочные изделия*		1 ХЕ =
1 кусок	белый хлеб	20 г
1 кусок	черный хлеб	25 Г
	сухари	15 г
	крекеры (сухое печенье)	15 г
1 ст. ложка	панировочные сухари	15 г

* Пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники, котлеты также содержат углеводы, но количество ХЕ зависит от размера и рецепта изделия.

Макаронные изделия		1 ХЕ =
1-2 ст. ложки в зависимости от формы изделия	вермишель, лапша, рожки, макароны*	15 г

* Несваренные макаронные изделия; в вареном виде 1 ХЕ содержится в 2-4 ст. ложках продукта (50 г), в зависимости от формы изделия.



Крупы, кукуруза, мука		1 ХЕ =
1 ст. ложка	гречневая*	15 г
1/2 початка	кукуруза	100 г
3 ст. ложки	кукуруза консервированная	60 г
4 ст. ложки	кукурузные хлопья	15 г
10 ст. ложек	попкорн («воздушная кукуруза»)	15 г
1 ст. ложка	манная*	15 г
1 ст. ложка	мука (любая)	15 г
1 ст. ложка	овсяная*	15 г
1 ст. ложка	перловая*	15 г
1 ст. ложка	пшено*	15 г
1 ст. ложка	рис*	15 г

* 1 ст. ложка сырой крупы; в вареном виде (каша) 1 ХЕ содержится в 2 ст. ложках с горкой (50 г).

Овощи, бобовые, орехи		1 ХЕ =
3 шт. средних	морковь	200 г
1 шт. средняя	свекла	150 г
1 ст. ложка, сухих	бобы	20 г
7 ст. ложек, свежего	горох	100 г
3 ст. ложки, вареной	фасоль	50 г
	орехи	60–90 г*

* в зависимости от вида.

Другие продукты		1 ХЕ =
2 ч. ложки	сахар-песок	10 г
2 куска	сахар кусковой	10 г
1/2 стакана	газированная вода на сахаре	100 мл
1 стакан	квас	250 мл
	мороженое	65 г
	шоколад	20 г
	мед	12 г



Картофель		1 ХЕ =
1 шт. средний	сырой и вареный картофель	75 г
2 ст. ложки	картофельное пюре	90 г
2 ст. ложки	жареный картофель	35 г
	сухой картофель (чипсы)	25 г

Фрукты и ягоды (с косточками и кожурой)		1 ХЕ =
2-3 шт.	абрикосы	110 г
1 шт. крупная	айва	140 г
1 кусок (поперечный срез)	ананас	140 г
1 кусок	арбуз	270 г
1 шт. средний	апельсин	150 г
1/2 шт. среднего	банан	70 г
7 ст. ложек	брусника	140 г
12 шт. небольших	виноград	70 г
15 шт.	вишня	90 г
1 шт. средний	гранат	170 г
1/2 шт. крупного	грейпфрут	170 г
1 шт. маленькая	груша	90 г
1 кусок	дыня	100 г
8 ст. ложек	ежевика	140 г
1 шт.	инжир	80 г
1 шт. крупный	киви	110 г
10 шт. средних	клубника	160 г
6 ст. ложек	крыжовник	120 г
8 ст. ложек	малина	160 г
1/2 шт. небольшого	манго	110 г
2-3 шт. средних	мандарины	150 г
1 шт. средний	персик	120 г
3-4 шт. небольших	сливы	90 г
7 ст. ложек	смородина	120 г
1/2 шт. средней	хурма	70 г
7 ст. ложек	черника	90 г
1 шт. маленькое	яблоко	90 г
1/2 стакана	фруктовый сок	100 мл
	сухофрукты	20 г

Примерное меню для пациента с СД

Рекомендовано для людей
с СД, с небольшой физической
активностью, и всем, кому важно
следить за массой тела

Понедельник — 15,5 ХЕ / 1324 кКал



Завтрак	4 ХЕ	332 кКал
Каша пшеничная на воде, 150 г	3 ХЕ	135 кКал
1 кусок хлеба из муки первого сорта	1 ХЕ	124 кКал
Сыр российский, 20 г	0	73 кКал
Кофе/чай без сахара	0	0 кКал

Второй завтрак	1 ХЕ	120 кКал
Чай без сахара	0	0
Несладкий крекер, 4 шт.	1 ХЕ	120 кКал



Обед	6 ХЕ	453 кКал
Суп рассольник домашний, 200 г	2 ХЕ	76 кКал
2 куска хлеба	2 ХЕ	124 кКал
Картофель отварной, 2 шт., 75 г	2 ХЕ	130 кКал
Помидоры свежие, 50 г	0	10 кКал
Куриная грудка отварная, 100 г	0	113 кКал

Полдник	1 ХЕ	120 ккал
Салат из огурцов со специями и раст. маслом	0	57 кКал
1 кусок хлеба	1 ХЕ	63 ккал



Ужин	3 ХЕ	257 кКал
Отварные макароны твердых сортов пшеницы, 100 г	2 ХЕ	111 кКал
1 кусок хлеба, 25 г	1 ХЕ	62 кКал
Грудка индейки запеченная в фольге с помидорами, 100 г	0	84 кКал
Чай без сахара	0	0

Второй ужин	0,5 ХЕ	42 кКал
Йогурт 2,5%, 50 г	0,5 ХЕ	42 кКал



Вторник — 15,5 ХЕ / 1381 кКал



Завтрак	4 ХЕ	256 кКал
Каша овсяная, 100 г на смеси молоко 1 часть + вода 2 части	2 ХЕ	102 кКал
Яблоко среднего размера, 90-100 г	1 ХЕ	78 кКал
Хлеб 1 кусок, 25 г	1 ХЕ	62 кКал
Кофе без сахара	0	14 кКал

Второй завтрак	1 ХЕ	120 кКал
Несладкий крекер, 6 шт.	1 ХЕ	120 кКал
Чай без сахара	0	0



Обед	6 ХЕ	512 ккал
Борщ с картофелем, 250 мл	1 ХЕ (за счет картофеля, если без, то 0)	78 кКал
Хлеб ржаной, 1 кусок	1 ХЕ	124 кКал
Плов с мясом, 100 г	2 ХЕ	230 кКал
Чай без сахара	0	0
Курага 30 г, одна порция (6-8 шт.)	2 ХЕ	80 кКал

Полдник	1 ХЕ	120 кКал
Помидор, 100 г	0	20 кКал
Перец красный свежий	0	26 кКал
Шпинат, 20 г	0	12 кКал
Соль	0	0
1 кусок хлеба, 25 г	1 ХЕ	62 кКал



Ужин	3 ХЕ	343 кКал
Куриная грудка, 150 г, запеченная в фольге с помидорами	0	170 кКал
Соль	0	0
Зелень: петрушка, салат	0	20 кКал
Макароны твердых сортов, 150 г	3 ХЕ	153 кКал

Второй ужин	0,5 ХЕ	30 кКал
Кефир, 100 г	0,5 ХЕ	30 кКал

Среда — 16 ХЕ / 1442 кКал



Завтрак	4 ХЕ	340 кКал
Запеканка творожная, 200 г	2 ХЕ	236 кКал
Сметана 10% жирности, 1 ст. ложка	0	18 кКал
Банан, 90 г (без кожуры)	2 ХЕ	86 кКал
Чай зеленый	0	0

Второй завтрак	1 ХЕ	93 кКал
Овощи гриль или на пару со специями, 100 г	0	35 кКал
Чай без сахара	0	0
Хлебцы ржаные, 4 шт.	1 ХЕ	58кКал



Обед	6 ХЕ	564 кКал
Суп грибной с картофелем, 200 г	1 ХЕ	102 кКал
Хлебцы ржаные, 4 шт.	1 ХЕ	58 кКал
Каша гречневая с овощами, 6 ст. ложек, 150 г	3 ХЕ	245 кКАл
Тефтели, 100 г	1 ХЕ	159 кКал

Полдник	1 ХЕ	42 кКал
1 стакан кефира 1%, 200 г	1 ХЕ	42 кКал



Ужин	4 ХЕ	278 кКал
Драники, порция 150 г	2 ХЕ	138 кКал
Сметана, 50 г	0	60 кКал
Курага 30 г, одна порция (6-8 шт.)	2 ХЕ	80 кКал

Второй ужин	0	125 кКал
Куриная грудка отварная, 100 г	0	125 кКал
Чай без сахара	0	0



Четверг — 15,5 ХЕ / 1351 кКал



Завтрак	4 ХЕ	280 кКал
4 ржаных хлебца	1 ХЕ	58 кКал
Йогурт 3,2%, 200г	1 ХЕ	136 кКал
Банан, 90 г, без кожуры	2 ХЕ	86 кКал

Второй завтрак	1 ХЕ	45 ккал
Апельсин, 1 шт., 120 г	1 ХЕ	45 ккал



Обед	6 ХЕ	635 кКал
Суп харчо, 200 г	2 ХЕ	150 кКал
Рис, 150 г	3 ХЕ	121 кКал
Овощи отварные, 100 г	0	30 ккал
Говядина отварная, 100 г	0	214 кКал
Чай без сахара	0	0
Не сладкий крекер, 6 шт.	1 ХЕ	120 кКал

Полдник	1 ХЕ	130 кКал
Салат из белокочанной капусты с раст. маслом и специями, 100 г	0	68 кКал
1 кусок хлеба	1 ХЕ	62 ккал
Чай без сахара	0	0



Ужин	3 ХЕ	231 кКал
Макаронны твердых сортов, 100 г	2 ХЕ	111 кКал
Груша, 100 г	1 ХЕ	47 кКал
Сыр тертый, 20 г		73 кКал

Второй ужин	0,5 ХЕ	30 кКал
Чай	0	0
Галеты классические, 3 шт. 10 г	0,5 ХЕ	30 кКал



Пятница — 15,5 ХЕ / 1436 кКал



Завтрак	4 ХЕ	280 кКал
2 кусочка хлеба	2 ХЕ	124 кКал
Масло, 10 г	0	55 Ккал
Чай	0	0
Чернослив, 1 порция, 42 г, 6-8 шт.	2 ХЕ	101 кКал

Второй завтрак	1 ХЕ	68 кКал
1 маленький банан, 60 г, без кожуры	1 ХЕ	68 кКал



Обед	6 ХЕ	476 кКал
Суп-лапша домашняя, 200 г, на курином бульоне	2 ХЕ	130 кКал
1 кусочек хлеба, 25 г	1 ХЕ	62 кКал
Рис отварной длинозерный, 100 г	3 ХЕ	130 кКал
Горбуша на пару, 100 г	0	154 кКал

Полдник	1 ХЕ	52 кКал
Яблоко среднее, 100 г	1 ХЕ	52 кКал



Ужин	3 ХЕ	524 ккал
Шашлык из говядины, 100 г	0	154 кКал
1 бокал вина, красного сухого	0	64 кКал
Салат из овощей свежих, 200 г	0	120 кКал
3 куска хлеба	3 ХЕ	186 кКал

Второй ужин	0,5 ХЕ	36 кКал
Стакан томатного сока, 150 мл	0,5 ХЕ	36 кКал



Суббота — 15,5 ХЕ / 1300 кКал



Завтрак	4 ХЕ	331 кКал
3 средних блина по 45 г	3 ХЕ	210 кКал
Сметана 10 % жирности, 50 г	0	55 кКал
Чай	0	0
Яблоко среднее запечённое	1 ХЕ	66 кКал

Второй завтрак	1 ХЕ	45 кКал
Чай	0	0
Галеты классические, 5 шт., 15 г	1 ХЕ	45 кКал



Обед	6 ХЕ	507 кКал
Уха с картофелем, 150 г	1 ХЕ	100 кКал
4 ржаных сухих хлеба	1 ХЕ	58 кКал
Горбуша запеченая, 100 г	0	149 кКал
Гречка, 200 г	4 ХЕ	200 кКал
Чай без сахара	0	0

Полдник	1ХЕ	80 кКал
Чай	0	0
Йогурт 2,5%, 100 г	1 ХЕ	80 кКал



Ужин	3 ХЕ	295 кКал
Тушёные овощи, 200 г	0	120 кКал
1 кусок хлеба	1 ХЕ	62 кКал
Чай	0	0
Рис отварной, 100 г	2 ХЕ	113 кКал
Чай без сахара	0	0 кКал

Второй ужин	0,5 ХЕ	42 кКал
Йогурт 2,5%, 100 г	0,5 ХЕ	42 кКал



Воскресенье — 15,5 ХЕ / 1505 кКал



Завтрак	4 ХЕ	247 кКал
Каша рисовая на молоке, 150 г	3 ХЕ	204 кКал
Яблоко маленькое, 90 г	1 ХЕ	43 кКал
Чай без сахара	0	0

Второй завтрак	1 ХЕ	92 ккал
Овощной салат, 200 г	0	30 кКал
1 кусок хлеба	1 ХЕ	62 ккал



Обед	6 ХЕ	782 ккал
Бульон куриный с вермишелью и зеленью, 150 г	2 ХЕ	130 ккал
Голубцы, 300 г	2 ХЕ	473 кКал
Сметана 10%, 50 г	0	55 кКал
2 куска хлеба по 25 г	2 ХЕ	124 кКал
Чай	0	0

Полдник	1 ХЕ	122 кКал
Кефир, 200 мл	1 ХЕ	122 кКал



Ужин	3 ХЕ	230 кКал
Кусок печеного пирога с яблоком, 100 г	3 ХЕ	230 кКал
Чай без сахара	0	0

Второй ужин	0,5 ХЕ	32 кКал
Чай	0	0
Галеты классические, 3 шт., 15 г	0,5 ХЕ	32 кКал



Понедельник — 16 ХЕ / 1396 кКал



Завтрак	4 ХЕ	200 кКал
Каша овсяная (молоко 1 часть + вода 2 части), 150 г	3 ХЕ	118 кКал
Хлеб 1 кусочек	1 ХЕ	62 кКал
Кофе с молоком без сахара, 200 мл	0	20 кКал

Второй завтрак	1 ХЕ	88 кКал
Йогурт 1,5 %, 150 г	1 ХЕ	88 кКал



Обед	6 ХЕ	604 кКал
Солянка с капустой, 200 г	1 ХЕ	268 кКал
Хлеб, 2 куска	2 ХЕ	62 кКал
Огурец свежий, среднего размера	0	4 кКал
Гречка, 150 г	3 ХЕ	150 кКал
Куриная грудка, отварная, 100 г	0	120 кКал

Полдник	1 ХЕ	129 кКал
Слива, 4-5 шт.	1 ХЕ	129 кКал



Ужин	3 ХЕ	297 кКал
Картофель отварной, 2 шт. по 75 г	2 ХЕ	130 кКал
Рыба отварная, судак, 100 г	0	81 кКал
Помидоры, 100 г, и огурец среднего размера	0	24 кКал
1 кусок хлеба	1 ХЕ	62 кКал
Чай	0	0

Второй ужин	1 ХЕ	78 кКал
Яблоко среднее, 1 шт, 70-100 г	1 ХЕ	78 кКал



Вторник — 15,5 ХЕ / 1623 кКал



Завтрак	4 ХЕ	385 кКал
Яичница из 2 яиц с помидорами	0	175 кКал
Хлеб, 2 куса	2 ХЕ	124 кКал
Банан, 1 шт, 90 г	2 ХЕ	86 кКал
Чай	0	0

Второй завтрак	1 ХЕ	78 кКал
Яблоко среднее, 80-100 г	1 ХЕ	78 кКал



Обед	6 ХЕ	571 кКал
Суп картофельный, 200 мл	2 ХЕ	126 кКал
2 кусочка хлеба	2 ХЕ	164 кКал
Рисово-мясные котлеты («ёжики»), 200 г, 2 шт.	2 ХЕ	257 кКал
Огурец среднего размера	0	4 кКал
Помидоры, 100 г	0	20 кКал

Полдник	1 ХЕ	45 кКал
Чай без сахара	0	0
Галеты, 5 шт., 15 г	1 ХЕ	45 кКал



Ужин	3 ХЕ	464 кКал
Винегрет, 200 г	1 ХЕ	124 кКал
Запеченное куриное мясо, 100 г	0	216 кКал
Хлеб, 2 куса	2 ХЕ	124 кКал
Чай без сахара	0	0

Второй ужин	0,5 ХЕ	80 кКал
Йогурт 2,5%, 100 г	0,5 ХЕ	80 кКал



Среда — 15,5 ХЕ / 1232 ккал



Завтрак	4 ХЕ	247 кКал
Каша рисовая, 1 часть молоко + 2 части воды, 150 г	3 ХЕ	204 кКал
Груша 1, средняя	1 ХЕ	43 кКал
Чай без сахара	0	0

Второй завтрак	1 ХЕ	123 кКал
Ряженка, 1 стакан	1 ХЕ	123 кКал



Обед	6 ХЕ	418 кКал
Куриный бульон, 150 мл	0	48 кКал
2 куска хлеба	2 ХЕ	124 кКал
Тефтели, 100 г	1 ХЕ	135 кКал
Макароны твердых сортов, 150 г	3 ХЕ	111 кКал

Полдник	1 ХЕ	78 кКал
Яблоко, 1 шт., 70-100 г	1 ХЕ	78 кКал



Ужин	3 ХЕ	286 кКал
Куриная грудка, 100 г	0	120 кКал
Помидоры, 100 г	0	20 кКал
Средний огурец	0	4 кКал
1 кусок хлеба	1 ХЕ	62 кКал
Чай	0	0
Сухофрукты: курага 30 г, 6-8 шт.	2 ХЕ	80 кКал

Второй ужин	0,5 ХЕ	80 кКал
Йогурт 2,5%, 100 г	0,5 ХЕ	80 кКал



Четверг — 15,5 ХЕ / 1448 ккал



Завтрак	4 ХЕ	344 кКал
Каша гречневая на воде, 150 г	3 ХЕ	148 кКал
Масло, 20 г	0	134 кКал
1 кусочек хлеба	1 ХЕ	62 кКал
Чай без сахара	0	0

Второй завтрак	1 ХЕ	45 кКал
Чай без сахара	0	0
Галеты классические, 5 шт., 15 г	1 ХЕ	45 кКал



Обед	6 ХЕ	454 кКал
Уха, 200 г	1 ХЕ (если есть картофель)	136 кКал
2 кусочка хлеба	2 ХЕ	124 кКал
Рис с овощами, 150 г	3 ХЕ	194 кКал
Чай	0	0

Полдник	1 ХЕ	122 кКал
Кефир 1%, 200 мл	1 ХЕ	122 кКал



Ужин	3 ХЕ	447 кКал
Тушеная капуста с курицей, 200 г	0	245 кКал
Хлеб 2 куса	2 ХЕ	124 ккал
Яблоко среднее, 70-100 г	1 ХЕ	78 кКал
Чай	0	0

Второй ужин	0,5 ХЕ	36 кКал
Томатный сок, 1 стакан	0,5 ХЕ	36 кКал



Пятница — 16 ХЕ / 1699 кКал



Завтрак	4 ХЕ	476 кКал
Сырники твороженные, 100 г, 2 шт.	1 ХЕ	211 кКал
Сметана 10%, 50 мл	0	114 кКал
Банан, 1 шт.	2 ХЕ	89 кКал
Кофе без сахара	0	0
1 кусок хлеба	1 ХЕ	62 кКал

Второй завтрак	1 ХЕ	58 кКал
Чай	0	0
2 ржаных сухих хлебца	1 ХЕ	58 кКал



Обед	7 ХЕ	720 кКал
Борщ с картофелем, 200 мл	1 ХЕ (2 ст. л. картофеля)	112 кКал
3 кусочка хлеба	2 ХЕ	186 кКал
Овощи тушеные с курицей, 150 г	0	194 кКал
Рис гречка, 100 г	2 ХЕ	148 кКал
Чай без сахара	0	0
Сухофрукты: курага 33 г, 8-10 шт.	2 ХЕ	80 кКал

Полдник	0,5 ХЕ	88 кКал
Йогурт 1,5%, 150 г	0,5 ХЕ	88 кКал



Ужин	3 ХЕ	321 кКал
Горбуша на пару, 100 г	0	145 кКал
Помидоры, 100 г	0	20 кКал
Огурец среднего размера	0	4 кКал
1 кусочек хлеба	1 ХЕ	62 кКал
Чай без сахара	0	0
Галеты классические, 10 шт., 30 г	2 ХЕ	90 кКал

Второй ужин	0,5 ХЕ	36 кКал
1 стакан томатного сока	0,5 ХЕ	36 кКал

Суббота — 16 ХЕ / 1137 кКал



Завтрак	4 ХЕ	344 кКал
Кукурузная каша на воде, 150 г	3 ХЕ	165 кКал
Масло, 20 г	0	134 кКал
Апельсин средний, без кожуры, 120 г	1 ХЕ	45 ккал

Второй завтрак	1 ХЕ	78 кКал
Яблоко, 1 шт. 70-100 г	1 ХЕ	78 кКал



Обед	6 ХЕ	471 кКал
Рассольник с перловкой, 200 г	2 ХЕ	90 кКал
2 куска хлеба	2 ХЕ	124 кКал
Жаркое из говядины	0	156 кКал
Дикий рис, 100 г	2 ХЕ	101 кКал
Чай	0	0

Полдник	1 ХЕ	45 кКал
Чай	0	0
Галеты классические, 15 г	1 ХЕ	45 кКал



Ужин	3 ХЕ	162 кКал
Помидоры, 100 г	0	20 кКал
Огурец среднего размера	0	4 кКал
Драники порция, 200 г	3 ХЕ	138 кКал

Второй ужин	1 ХЕ	37 ккал
Кефир 1%, 150 г	1 ХЕ	37 ккал



Воскресенье — 15,5 ХЕ / 1351 кКал



Завтрак	4 ХЕ	302 кКал
Каша гречневая с овощами, 200 г	2 ХЕ	178 кКал
2 кусочка хлеба	2 ХЕ	124 кКал
Чай	0	0

Второй завтрак	1 ХЕ	78 кКал
Яблоко	1 ХЕ	78 кКал



Обед	6 ХЕ	645 кКал
Суп рассольник, 200 г	2 ХЕ	76 кКал
Картофель отварной, 2 шт. по 75 г	2 ХЕ	130 кКал
Помидоры, 100 г	0	20 кКал
Огурец среднего размера	0	4 кКал
Говядина на гриле	0	291 кКал
2 кусочка хлеба	2 ХЕ	124 кКал

Полдник	1 ХЕ	45 кКал
Чай	0	0
Галеты классические, 5 шт., 15 г	1 ХЕ	45 кКал



Ужин	3 ХЕ	245 кКал
Тушеные овощи, 200 г	1 ХЕ	143 кКал
1 кусочек хлеба	1 ХЕ	62 кКал
Чай	0	0
Сухофрукты: курага 15 г, 4-5 шт.	1 ХЕ	40 кКал

Второй ужин	0,5 ХЕ	36 кКал
Томатный сок, 200 мл	0,5 ХЕ	36 кКал



Список используемой литературы:

1. Руководство для пациентов с сахарным диабетом/А.Ю. Майоров. -М:Фарм-Медиа,2016.
2. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова. – 8-й выпуск. – М.: УП ПРИНТ; 2017.
3. «Как мне лечить диабет. Для больных сахарным диабетом, не получающих инсулин». Под ред. И.И. Дедова. Москва, 1990.

ENDO-MP-3663-2017-1-19

**Больше информации
о сахарном диабете Вы можете получить
в «Школе для больных сахарным диабетом»
и у Вашего лечащего врача.**

ООО «Лилли Фарма»
123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10
тел.: (495) 799-55-75, факс: (495) 258-52-42
e-mail: moscow_reception@lilly.com
www.lilly.ru

The Lilly logo is written in a red, cursive script font.