

## КРАСНЫЙ СВЕТ: максимально ограничьте



- **сливочное масло**
- **растительное масло** (растительное масло является неотъемлемой частью ежедневного рациона, но употреблять его следует в небольших количествах)
- **сало**
- **сыры > 30% жирности**
- **творог > 5% жирности**
- **майонез, сметана, сливки**
- **жидкие молочные продукты > 1,5% жирности**
- **жирное мясо, субпродукты, колбаса, сосиски, сардельки, копчености**
- **кожа птицы**
- **жирная рыба** (жирная рыба содержит ценные жирные кислоты, поэтому ограничение на нее менее строгое, чем на жирное мясо)
- **паштеты, консервы в масле**
- **полуфабрикаты** (пельмени, готовый фарш, замороженные блюда и др.)
- **орехи, семечки**
- **мед, сахар, варенье, джемы**
- **сладкие напитки** (лимонад на сахаре)
- **конфеты, шоколад**
- **мороженое**
- **пирожные, торты**
- **печенье, сдобная выпечка**
- **алкогольные напитки**



⚠ Удаляйте видимый жир с мяса перед приготовлением. С птицы снимайте кожу. Следует исключить такой способ приготовления пищи как жарка. Используйте запекание, тушение в собственном соку. Старайтесь использовать посуду, позволяющую готовить пищу без добавления жира.



👉 Большинству людей с сахарным диабетом II типа рекомендуется дробное питание (5-6 раз в день малыми порциями). Такой режим позволяет избежать сильного чувства голода при уменьшении привычного объема пищи и большого подъема уровня глюкозы в крови после еды (в небольшой порции пищи углеводов содержится немного). Это также препятствует гипогликемиям у людей на медикаментозной сахароснижающей терапии (частый прием небольших количеств углеводов).



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

Адрес: 163045, г. Архангельск, пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-43

Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: [formylazd@mail.ru](mailto:formylazd@mail.ru)

группа в VK:

Сайт: [zdorovie29.ru](http://zdorovie29.ru)

[vk.com/zdorovie\\_29](http://vk.com/zdorovie_29)



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

[www.zdorovie29.ru](http://www.zdorovie29.ru)

# ПИТАНИЕ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

# С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ II ТИПА И ОЖИРЕНИЕМ



Изменение привычного, как правило, нерационального, стереотипа питания лежит в основе успешного лечения больных **сахарным диабетом II типа и ожирением**.



Питание для таких пациентов должно решать **три задачи**: снижение веса, последующее поддержание массы тела в норме, предотвращение повышения уровня глюкозы в крови после еды.

Достичь снижения веса и удержания нормальной массы тела можно путем **ограничения калорийности** питания. Между тем суточная калорийность не должна быть ниже **1200 ккал** у женщин и **1500 ккал** у мужчин. Более сильное ограничение калорийности применяется лишь на короткое время и только под наблюдением врача. **Голодание противопоказано**.



### белки углеводы жиры

Носителями энергии в пище являются три ее компонента: белки, жиры и углеводы. Самыми калорийными из них являются жиры: они содержат в два с лишним раза больше энергии (**9 ккал в 1 г**) по сравнению с белками и углеводами (**4 ккал в 1 г**).

#### Калорийность компонентов пищи:

**Белки** – 4 ккал в 1 г.

**Жиры** – 9 ккал в 1 г.

**Углеводы** – 4 ккал в 1 г.

**Вода** – 0 ккал в 1 г.

**Алкоголь** – 7 ккал в 1 г.



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 – овощи, зелень, некалорийные напитки.

## Светофор питания

На снижении калорийности ежедневного рациона основана методика «Светофор питания».

### Суть метода

Вся пища делится на три группы: **красную, зелёную и жёлтую**, то есть одни продукты должны быть максимально ограничены, другие можно есть умеренно, а пищу из зелёной группы можно есть сколь угодно часто.

## ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ: ешьте без ограничений



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

❗ Овощи можно употреблять в сыром, отварном, запеченном виде. Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным.

## ЖЕЛТЫЙ СВЕТ: употребляйте умеренно (половину привычной порции)



- **молоко и кисломолочные продукты с содержанием жира < 1,5%**
- **нежирное мясо**
- **нежирная рыба**
- **птица без кожи**
- **сыр с содержанием жира < 30%**
- **творог < 5% жирности**
- **яйца**
- **крупы**
- **макаронные изделия**
- **хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)**
- **картофель, кукуруза, бобовые (горох, фасоль, чечевица)**
- **фрукты**



❗ Картофель правильнее готовить не в виде пюре, а отваривать его 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). Хлеб лучше употреблять зерновой или отрубной, а не из муки тонкого помола. Фрукты употреблять в натуральном виде, а не в виде соков.

