

Диета при сахарном диабете

Диета №9 – низкоуглеводная, назначается при сахарном диабете легкой, средней степени тяжести, для подбора дозы инсулина или других сахароснижающих препаратов.

Образ жизни для людей, страдающих сахарным диабетом, крайне важен, а правильное питание – важная его составляющая.

Цель диеты №9 – поддержать нормальный уровень сахара в крови, избежать его скачков, помочь предотвратить развитие осложнений диабета, похудеть при необходимости.

Основные принципы диеты: резко ограничить потребление простых углеводов (хлебобулочные изделия, сахар), экстрактивных веществ (крепкие мясные, рыбные, грибные бульоны), которые стимулируют аппетит, жиров, исключить алкоголь.

Что и в каком виде можно употреблять в пищу:

- Хлеб: ржаной, с отрубями. Сдобу ограничить, с учетом суточной нормы углеводов.
- Крупы – ограниченно, в пределах суточной нормы углеводов. Гречневая, перловая, ячневая каши, ограничить рис и исключить манную, овсяную, рисовую каши на молоке. Исключить макаронные изделия.
- Первые блюда: супы, супы-пюре, борщи, щи на овощном бульоне, на воде или на некрепком мясном, рыбном.
- Мясо/рыба: желательно нежирное мясо птицы, диетическая колбаса и сосиски, но ограниченно (в них может быть много соли и жира). Исключить жирные сорта мяса, копчености. Из рыбы – нежирные сорта, консервы – в собственном соку и томате. Мясо и рыбку отваривать, запекать, готовить на пару. Можно слегка поджарить, но перед жаркой отварить.
- Яйца – до 1,5 в день в виде омлета, вкрутую.
- Овощи: безкрахмальные (капуста, тыква, кабачки, огурец, томаты, баклажаны) – не ограниченно в любом виде, исключая жарку в большом количестве масла. Картофель, морковь, горошек – ограничить и рассчитывать исходя из суточного количества углеводов.

- Фрукты: исключить сладкие фрукты, такие как бананы, инжир, виноград (изюм), финики, варенье.
- Молочные продукты: с низким процентным содержанием жира. Кефир – до 2 ст. в день. Сыр несоленый.
- Напитки: чай, кофе с молоком и другие напитки без сахара или с сахарозаменителем.
- Сладости: специальные сладости на фруктозе и ограниченно.

Примерное меню:

- Завтрак: гречневая каша на воде, паровая котлетка, салат из свежих овощей, чай без сахара.
- Второй завтрак: нежирный творог.
- Обед: борщ вегетарианский, капустный шницель, отварная рыбка, чай.
- Полдник: яблоки свежие или тушеные.
- Ужин: винегрет, отварное мясо под молочным соусом, чай.