

# ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2-ГО ТИПА



## Основные правила:

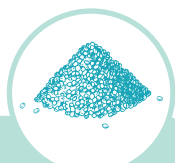
1. Переходите к здоровому питанию постепенно, без строгих диет и голоданий.
2. Если есть лишний вес, снижайте массу тела на 5–10% за 3–6 месяцев.
3. Взвешивайтесь раз в неделю утром натощак.
4. Можно вести мобильное приложение для подсчёта калорий.

## ЧТО ЕСТЬ ЧАЩЕ



### ЖИРЫ

Для готовки и бутербродов — мягкие и жидкие жиры: оливковое, подсолнечное масло, спред. Избегайте твёрдых жиров: сливочного масла, кокосового масла, твёрдого маргарина.



### ЗЛАКИ

Цельнозерновые продукты (цельнозерновой хлеб, цельнозерновые макароны, гречка, овсянка, перловка, бурый или коричневый рис).



### БЕЛКИ

Больше из растительной пищи и меньше из красного мяса (говядина, свинина, баранина). Чередуйте мясо с курицей, индейкой, рыбой, яйцами, фасолью, бобами, тофу, несолёными орехами. Избегайте обработанного мяса: колбасы, сосиски, ветчина.



### ФРУКТЫ

До 2 порций в день (содержат больше углеводов).



### ОВОЩИ

Полезны для сердца и сосудов, содержат мало углеводов. Картофель ешьте умеренно, отварной или запечённый без масла.



### МОЛОКО

Молочные продукты: молоко, йогурт, творог, сыр — всё без добавленного сахара и с пониженной жирностью.



### ВОДА

Пейте больше воды, чая и кофе без сахара. Не добавляйте сахар и мёд в напитки.

## ЧТО ОГРАНИЧИТЬ ИЛИ ИСКЛЮЧИТЬ

- ! Алкоголь — высококалориен, может снижать уровень глюкозы и провоцировать переедание.
- ! Белый хлеб, выпечка, печенье, пирожные, конфеты.
- ! Сладкие сухие завтраки: мюсли, кукурузные хлопья.
- ! Чипсы и другие снеки.
- ! Фастфуд (богат простыми углеводами и «пустыми» калориями).
- ! Сладкие напитки: газировка, энергетики, шоколадное молоко, свежевыжатые фруктовые соки и смузи.



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

## ДЕНЬ 1

Завтрак: гречневая каша  
Обед: говядина, тушёная с овощами  
Полдник: запечённое яблоко с творогом  
Ужин: горбуша на овощной подушке



## ДЕНЬ 2

Завтрак: перловая каша  
Обед: луковый суп или говядина с овощами  
Полдник: салат из капусты с яблоком  
Ужин: нежирная рыба (например, треска или хек) с овощами



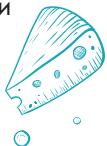
## ДЕНЬ 3

Завтрак: пшённая каша с тыквой  
Обед: куриное филе с любой разрешённой крупой  
Полдник: творог с ягодами  
Ужин: нежирная рыба или индейка с тушёными овощами



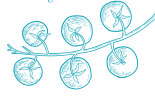
## ДЕНЬ 4

Завтрак: омлет (не более 2 яиц)  
Обед: курица с гарниром из крупы  
Полдник: сырники  
Ужин: говядина и овощи (тушёные или на пару)



## ДЕНЬ 5

Завтрак: сырники  
Обед: белая рыба в духовке с овощами  
Полдник: капустный салат  
Ужин: индейка (запечённая или тушёная)



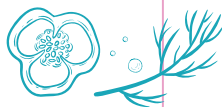
## ДЕНЬ 6

Завтрак: любая разрешённая каша  
Обед: овощной суп-пюре  
Полдник: смузи из киви  
Ужин: курица или индейка с овощами



## ДЕНЬ 7

Завтрак: овсяная каша  
Обед: куриный суп  
Полдник: салат с сельдереем и грецким орехом  
Ужин: филе нежирной рыбы с овощами



**!** Если вам нужна помощь в вопросах питания, обратитесь за консультацией по питанию к врачу, медсестре или диетологу.



## Если снизился сахар в крови:

1. Съешьте или выпейте что-то сладкое: стакан сока или газировки, 1–2 чайных ложки сахара, 5–6 леденцов или стакан молока. Если сладкого нет, замените «быстрыми» углеводами: хлеб, рис, картофель.
2. Подождите 15 минут. Если не полегчало — повторите.
3. Потом обязательно перекусите, чтобы сахар не упал снова.
4. Если вы не можете есть или стало плохо, вы можете вызвать скорую помощь, в больнице введут глюкозу.
5. Чтобы не допускать падений сахара, не пропускайте еду, не переусердствуйте с физическими нагрузками, ограничьте алкоголь.



Материалы подготовлены ВОЗ совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь в рамках Совместного проекта «Поддержка усилий Республики Беларусь в национализации и локализации Целей устойчивого развития» при финансовой поддержке Российской Федерации.

