

## Планирование питания

### больных с сахарным диабетом II типа

(памятка для пациентов)



При сахарном диабете II типа изменение образа жизни касается в первую очередь **соблюдения диеты и режима физических нагрузок**. Диета является **фундаментом**, на котором базируется пожизненная комплексная терапия больных СД II типа. Без диетотерапии любое лечение обречено на низкую эффективность или неудачу.

Диета поможет Вам улучшить самочувствие, понизить содержание сахара в крови.

**Вам следует придерживаться нескольких простых правил:**

- **всю принимаемую за день пищу** следует разделить на 3 основных и 2 дополнительных приема. Это предотвратит голод и уменьшит подъем сахара крови, следующий обычно за приемом пищи;

- **овощи можно есть без ограничений** (помидоры, огурцы, капусту, шпинат, морковь, перец, кабачки, баклажаны и т.д.), также пить чай, кофе, воду, томатный сок или напитки, содержащих сахарозаменители;

- **разрешается** употребление мяса и рыбы нежирных сортов, твердых сыров, яиц, творога;

- **количество съедаемого хлеба, картофеля, риса, каш, макаронных изделий, бобов, фасоли, чечевицы, фруктов следует уменьшить наполовину;**

- **если Вам нужно уменьшить вес**, следует избегать употребления жира (сливочное и растительное масло, маргарин, жирные сорта сыра, жирное мясо и рыба, сметана, консервированное мясо и рыба, крекеры, орехи), не употреблять алкогольные напитки, включая вино и пиво;

- **не следует употреблять сладкие, содержащие сахара продукты**, такие как шоколад, пирожные, мед, конфеты, «Кока-колу» и другие прохладительные напитки; даже натуральные фруктовые соки;

- **будьте осторожны с некоторыми «диабетическими» продуктами**, содержащими фруктозу или сорбитол, которые содержат «скрытый сахар»;

- **постарайтесь уменьшить количество употребляемой соли**, особенно если у Вас высокое артериальное давление;

- **при приготовлении пищи можно использовать различные специи, ароматические травы, лимон и т.д.**



**Необходимо помнить**, что **правильный образ жизни, выполнение необходимых рекомендаций врача, высокое качество жизни окупится благоприятным прогнозом заболевания.**

Составители: зав. эндокринологическим диспансером, врач высшей категории Шамсутдинова Н.Ш., зав. эндокринологическим отделением, врач высшей категории Гусева П.С.