

Как правильно питаться при сахарном диабете 2-го типа



Употребляются без ограничений	ккал/100 г	Ограничиваются («дели пополам»)	ккал/100 г	Резко ограничиваются	ккал/100
Овощи и зелень		Овощи		Фрукты и ягоды	
Баклажан	28	Картофель отварной	60	Виноград	45
Кабачок	18	Фрукты и ягоды		Грибы	
Капуста белокочанная	23	Абрикос	47	Грибы жареные	165
Капуста брюссельская	12	Алыча	38	Грибы белые сушеные	210
Капуста квашеная	28	Ананас	44	Грибы в сметане	230
Капуста цветная	18	Апельсин	45	Орехи	
Лук зеленый	18	Арбуз	40	Семечки	580
Лук репчатый	43	Банан	90	Орехи грецкие	650
Морковь	33	Брусника	45	Орехи кедровые	620
Огурец свежий	15	Вишня	70	Миндаль	600
Перец сладкий	19	Грейпфрут	25	Фисташки	620
Петрушка	23	Груша	37	Фундук	670
Помидор	20	Дыня	42	Сушеные плоды	
Редис	16	Земляника	33	Изюм	270
Редька	25	Киви	38	Инжир	290
Салат	11	Клюква	50	Курага	290
Свекла	40	Крыжовник	33	Финики	290
Тыква	20	Малина	30	Чернослив	220
Укроп	30	Мандарин	45	Яблоки	210
Хрен	49	Персик	41	Хлебобулочные изделия	
Шпинат	16	Слива	44	Сдобная выпечка	300
Морепродукты		Смородина	43	Бакалея	
Морская капуста	16	Черника	44	Сахар	295
		Яблоко	45	Соусы, жиры	
		Грибы		Жир топленый	930
		Грибы вареные	25	Кетчуп	80
		Хлебобулочные изделия		Майонез	625
		Хлеб ржаной	210	Майонез легкий	260
		Хлеб пшеничный	265	Маргарин сливочный	745
		Сушки, пряники	330	Масло оливковое	824
		Хлеб Дарницкий	206	Масло подсолнечное	900
		Птица и мясопродукты		Масло сливочное	750
		Говядина тушеная	180	Птица и мясопродукты	
		Индейка без кожи	150	Баранина жирная	316
		Курица без кожи вареная	135	Ветчина	365
		Печень говяжья	100	Говядина жареная	170
		Телятина	90	Грудинка	475
		Язык	165	Колбаса вареная	250
		Рыба и морепродукты		Колбаса копченая	380
		Кальмар	75	Курица жареная	210
		Карп	46	Сардельки	160
		Консервы рыбные	120	Свинина отбивная	265
		Креветки	85	Свинина тушеная	350
		Минтай	70	Сосиски	135
		Окунь	95	Утка	405
		Судак	43	Рыба и морепродукты	
		Треска	59	Икра зернистая	250
		Камбала	88	Карп жареный	145
		Молочные продукты		Консервы рыбные в масле	320
		Йогурт (1,5%)	51	Лососина жареная	145
		Кефир жирный	60	Лососина копченая	385
		Кефир 1%	38	Сельдь атлантическая	57
		Молоко 3,2%	60	Шпроты в масле	250
		Ряженка	85	Молочные продукты	
		Сыр твердый <30% жирности	357	Мороженное сливочное	220
		Творог нежирный	80	Сливки 20%	300
		Зерновые и бобовые		Сметана 20%	210
		Горох зеленый	280	Сыр твердый >30% жирности	371
		Мука пшеничная	348	Сырки творожные	380
		Мука ржаная	347	Творог (18%)	226
		Какао-порошок	375	Творог со сметаной	260
		Крупа гречневая	346	Зерновые и бобовые	
		Крупа манная	340	Nestle Corn Flakes	368
		Крупа овсяная	374		
		Кукурузные хлопья	369		
		Макароны	350		
		Овсяные хлопья	305		
		Рис	337		
		Фасоль	328		
		Пшено	351		
		Яйцо куриное			
		Яйцо куриное	65		

Как рассчитать калорийность суточного рациона

1 Рассчитайте фактическую калорийность суточного рациона питания. Для этого необходимо в течение 5-7 дней записывать в дневнике питания все, что вы съели и выпили за эти дни. А затем, используя таблицу калорийности продуктов, рассчитайте, сколько составляет в калориях суточный рацион питания.

2 Рассчитайте физиологический суточный расход энергии. Взвесьтесь утром натощак. Используя представленные формулы, рассчитайте суточный расход энергии, необходимый для поддержания основных жизненных функций организма.

Возраст	Женщины	Мужчины
18-30 лет	$(0,0621 \times \text{вес в кг} + 2,0357) \times 240$	$(0,0630 \times \text{вес в кг} + 2,8957) \times 240$
31-60 лет	$(0,0342 \times \text{вес в кг} + 3,5377) \times 240$	$(0,0484 \times \text{вес в кг} + 3,6534) \times 240$
Старше 60 лет	$(0,0377 \times \text{вес в кг} + 2,7545) \times 240$	$(0,0491 \times \text{вес в кг} + 2,4587) \times 240$

Если вы ведёте малоподвижный образ жизни, полученную величину умножайте на 1,1; при умеренной физической активности — на 1,3; при физической работе или активных занятиях спортом — на 1,5.

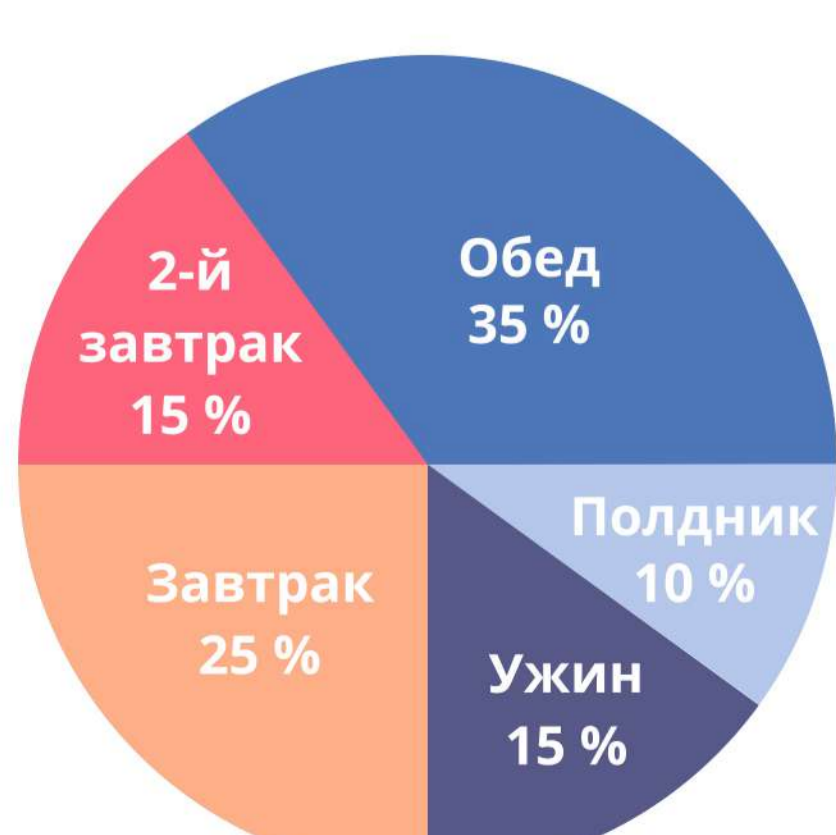
3 Рассчитайте суточную калорийность рациона питания, необходимую для снижения веса. Для этого полученную величину калорийности суточного рациона уменьшите на 20 % (500-600 ккал). Если фактический рацион питания превышает 3000 ккал в сутки, снижайте потребление пищи постепенно — на 300-500 ккал в неделю до достижения рассчитанной индивидуальной нормы калорий.

4 Рассчитайте суточную потребность в жирах. Калорийность вашего рациона, необходимого для снижения веса, разделите на 4, а затем на 9. Например: для снижения веса необходимо потреблять 1800 ккал в день. На долю жиров должно приходиться 25 % от общей калорийности рациона ($1800:4 = 450$ ккал), что составляет 50 г ($450:9$ [ккал в 1 г жира] = 50 г).

5 Распределите калорийность рациона на 3-5 приемов пищи:
Например: рацион питания составляет 1800 ккал, при этом на завтрак рекомендуется потреблять 450 ккал, 2-й завтрак – 270 ккал, обед – 630 ккал, полдник – 180 ккал, ужин – 270 ккал.

Рассчитайте свою суточную потребность в калориях и жирах для снижения веса:

ккал: _____
жиры: _____



Представленная информация не заменяет визита к врачу. Обратитесь за консультацией к специалисту.

Источники:

Хамнуева Л.Ю., Андреева Л.С., Данилова Е.А. Рекомендации по питанию и уходу за собой для пациентов с сахарным диабетом 2 типа: Методические рекомендации для населения // Иркутск: 2017. – 32 с.
URL: http://iklmedprof.ru/images/dia_naseleniu/SD_2_text.pdf. доступ 29.09.20