

Питание при повышенном уровне сахара крови



Повышенный уровень сахара (глюкозы) крови наблюдается вследствие недостатка в организме гормона поджелудочной железы (инсулина) или при инсулинорезистентности (невосприимчивости тканей к инсулину), что сопровождается нарушением всех видов обмена веществ, особенно, углеводного.

Принципы питания:

- ограничить легкоусвояемые углеводы, животные жиры
- уменьшить калорийность рациона при избыточной массе тела,
- соблюдать дробный режим питания (5-6 раз в день),
- использовать продукты с низким (менее 55)

гликемическим индексом (ГИ), характеризующим их способность повышать уровень сахара крови по сравнению с пшеничным хлебом в количестве, соответствующем 50 г углеводов. Рацион с низким ГИ предусматривает употребление большого количества овощей, фруктов и продуктов из зерна крупного помола.

Рафинированные сахара можно заменять низкокалорийными подсластителями (аспартам, цикломат, сахарин и др.). Применение сахарозаменителей (ксилита, сорбита, фруктозы), имеющих достаточную калорийность, ограничено при сопутствующем ожирении.

Набор продуктов:

Хлеб и хлебные изделия: хлеб, преимущественно ржаной, отрубный, цельнозерновой.

Супы в основном на овощном отваре; на слабом мясном и рыбном бульоне 1-2 раза в неделю.

Блюда из мяса и птицы (говядины, телятины, нежирной свинины, птицы, кролика) в отварном и заливном виде.

Блюда из рыбы: из нежирных сортов (судака, трески, щуки, наваги, сазана) в отварном и заливном виде

Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени (капусты белокочанной, цветной, салата, брюквы, редиса, огурцов, кабачков, картофеля, свеклы, моркови) отварные, сырые и печеные.

Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий: в ограниченном количестве.

Блюда из яиц: не более 1шт. на день в виде омлетов или всмятку, а также в других блюдах.

Кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки антоновские, лимоны, апельсины, красная смородина, клюква и др.) в день в сыром виде, в виде компотов с подсластителями.

Молоко, молочные продукты и блюда из них: молоко, кефир, простокваша, творог, в т.ч. в виде творожников, сырников и пудингов; сыр, сметана, сливки в ограниченном количестве.

Соусы и пряности: неострые соусы на овощном отваре, томат-пюре, с кореньями, молочные.

Закуски в виде салатов, винегретов, заливной нежирной рыбы.

Напитки: чай, чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод, фруктов. Всего жидкости (вместе с супом, молоком, простоквашей, компотом, напитками) 5-6 стаканов в день.

Жиры: сливочное, растительное масло всего 30 г на день.

Запрещаются: конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мед, мороженое и др.; бараний и свиной жир; острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, горчица; алкогольные напитки; виноград, бананы, изюм.

Примерный набор продуктов на день

Масло сливочное 10 г
Масло растительное 20 г
Молоко 200 г
Творог 50 г
Мясо 100 г
Рыба 100 г
Простокваша, кефир 200 г
Сметана 20 г
Яйца 1 шт
Яблоки 200 г
Картофель 200 г
Морковь 75 г
Капуста 250 г
Помидоры 20 г
Зелень прочая 25 г
Крупа овсяная 50 г
Хлеб ржаной, отрубяной или цельнозерновой 200 г

Примерное меню на один день:

Завтрак

Мясо отварное - 50 г с гречневой кашей (200 г). Салат из свеклы и яблок - 150г. Чай с молоком — 200 мл.

Второй завтрак

Яблоко свежее

Обед

Борщ вегетарианский со сметаной ½ тарелки - 250г. Бефстроганов из отварного мяса (50г) с тушеной капустой (100г). Мусс яблочный с подсластителем — 200 мл.

**ФГБУ «НИИ питания» РАМН
Консультативно-диагностический
центр «Здоровое питание»**

Полдник

Отвар шиповника — 200 мл

Ужин

Шницель капустный без соли — 150г. Лапшевник с творогом - 150г. Чай — 200г.

На ночь

Кефир— 200 мл.

На весь день: Хлеб ржаной, отрубный или цельнозерновой - 200г.



При поддержке компании DSM