



Введение.

Как правильно питаться при диабете

Без правильного питания невозможно представить себе полноценную жизнь при сахарном диабете всех типов. Сбалансированная диета предполагает регулярное дробное питание (3 основных приема пищи и 2—3 дополнительных), употребление оптимального количества фруктов и овощей, сокращение в рационе насыщенных жиров, сахара и соли. Такое питание помогает контролировать уровень глюкозы в крови и уровень артериального давления, нормализовать вес, а следовательно, снижается риск осложнений диабета — в том числе сердечно-сосудистых заболеваний и болезней почек. Для каждого человека диета составляется индивидуально.

Питание оказывает непосредственное влияние на уровень глюкозы в крови. Необходимо знать, какие продукты и в каком количестве вы можете есть, и следовать плану питания, который соответствует вашему образу жизни и помогает контролировать уровень глюкозы в крови.

Пищевые продукты содержат три основных вида питательных веществ: углеводы, белки и жиры.

Углеводы — это крахмалы, сахар и клетчатка в таких продуктах, как крупы, фрукты, овощи, молочные продукты и сладости. Они повышают уровень глюкозы в крови быстрее и больше, чем белки и жиры. Углеводы из таких источников,

как овощи, фрукты и крупы грубого помола (богатые клетчаткой), предпочтительнее, чем углеводы из источников с добавлением сахаров, жира и соли.

Белки являются неотъемлемой частью сбалансированной диеты и избавляют вас от чувства голода. В отличие от углеводов, они не повышают уровень глюкозы в крови. Однако во избежание набора лишнего веса необходимо контролировать размер порций продуктов, содержащих белки.

Жиры также являются неотъемлемой частью сбалансированной диеты. Особенно полезны жиры, которые содержатся в жирной рыбе, орехах и семечках. Они не повышают уровень глюкозы в крови, но содержат большое количество калорий и могут вызывать увеличение веса.

Диетолог или консультант по вопросам диабета может помочь разработать план питания, который подойдет вам и будет соответствовать вашему образу жизни.

Получайте удовольствие от еды, питаясь регулярно здоровой пищей с соответствующими размерами порций. Ваш врач может помочь вам научиться выбирать здоровую пищу и правильные размеры порций.

Пусть каждая трапеза включает разнообразные продукты, богатые питательными веществами: здоровые жиры, постное мясо, цельные крупы и обезжиренные молочные продукты в соответствующих количествах.

Как можно чаще выбирайте богатые клетчаткой продукты, такие как фрукты, овощи и цельные зерна (отруби, паста из цельнозерновой муки, коричневый рис). Попробуйте заменить мясо чечевицей, фасолью или тофу. Пейте низкокалорийные напитки, такие как чай или кофе без сахара, и воду. Введите в рацион сахарозаменители. Выбирайте продукты с более низким содержанием соли.

Спланируйте свое питание на определенный период времени (например, от нескольких дней до недели) и включите

в рацион различные продукты, содержащие все виды питательных веществ. Составьте список продуктов на основании вашего плана питания.

Выбирайте пищу и ее количество в зависимости от уровня содержания глюкозы в крови. Если вы будете есть больше, чем вам нужно, уровень глюкозы в крови будет расти. Для успешного управления диабетом очень важно уметь правильно определять размер порций.



Салаты и закуски

Салат с сельдереем и яблоками



200 г сельдерея, 100 г яблок, 100 г свеклы, сметана, соль по вкусу

Нарезать сельдереем, яблоки, свеклу, заправить сметаной и солью, хорошо перемешать.

Салат из яблок и тыквы



200 г яблок, 300 г тыквы, 50 г моркови, хрен, сок лимона, сахарозаменитель по вкусу

Очищенные яблоки, морковь и тыкву измельчить на крупной терке, хрен — на мелкой, смешать, добавить сахарозаменитель, сок лимона, перемешать.

Салат ассорти



100 г консервированной кукурузы, 100 г консервированного горошка, 40 г феты, 50 г маслин без косточек, 25 г домашнего майонеза, веточки петрушки

Мелко нарезать фету. Разрезать каждую маслину на 6 частей. Смешать маслины, кукурузу, горошек, фету. Заправить домашним майонезом и украсить нарезанной зеленью петрушки.

Салат из картофеля



500 г картофеля, 1 луковица, укроп, сметана, черный молотый перец, соль по вкусу

Отваренный в кожуре картофель очистить, нарезать кубиками. Лук и укроп мелко порубить, смешать со сметаной, солью, перцем, залить картофель.

Овощи варят каждый отдельно (желательно подбирать их одинаковыми по размеру) в кипящей подсоленной воде. Морковь и свеклу варят без добавления соли!

Салат с мясом и шампиньонами



3 свеклы, 2 моркови, 300 г говядины, 150 г маринованных шампиньонов, 3 пера зеленого лука, 2—3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сметаны, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Мясо порезать тонкими ломтиками и хорошо отбить, щедро сбрызнуть соевым соусом с обеих сторон, плотно уложить и оставить мариноваться на 1—2 часа. Свеклу очистить, натереть на крупной терке, выложить в сковороду с разогретым маслом и тушить на медленном огне под крышкой до готовности, периодически помешивая. Выложить в салатницу. Пока остывает свекла, морковь очистить и натереть на крупной терке, выложить в сковороду с разогретым маслом и также тушить на медленном огне под крышкой до готовности, периодически помешивая. Тоже выложить в салатницу и дать остыть. Поместить в салатницу нарезанные крупной соломкой грибы. Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в растительном масле, остудить и выложить в салатницу. Добавить нарезанный зеленый лук, соль, заправить сметаной и перцем, перемешать.

Салат с авокадо



300 г креветок, 2 авокадо, 1 помидор, 3 ст. л. лимонного сока, растительное масло, веточки укропа, соль по вкусу

Креветки отварить в подсоленной воде и остудить. Авокадо разрезать вдоль пополам, вынуть косточки, мякоть нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Помидор натереть. Выложить все в охлажденную салатницу, посолить, заправить маслом и перемешать, посыпать измельченным укропом.

Из оставшегося картофельного пюре можно приготовить котлеты. Для этого в пюре надо добавить сырое яйцо, немного толченых сухарей или муки, молотый перец. Все хорошо вымешать, раскатать, нарезать кусками и оформить в виде котлет. Затем запанировать в муке и обжарить на растительном или топленом масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Салат из редиса со сметаной



200 г редиса, 1 луковица, сметана, соль, черный молотый перец по вкусу

Редис нарезать тонкими ломтиками, смешать с мелко нарубленным луком, посолить, поперчить, заправить сметаной.

Салат с куриным филе



По 200 г куриного филе, маринованных шампиньонов и твердого сыра, 1 болгарский перец, зелень петрушки и укропа, 100—150 г сметаны, соль по вкусу

Куриное филе отварить или (лучше) обжарить на гриле, охладить и нарезать крупными кубиками. Грибы нарезать ломти-

ками, перец — крупной соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Все перемешать, посолить, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Если подсолнечное масло стало мутным, положите в него немного поваренной соли. Через 2—3 дня перелейте масло в другую бутылку — осадок с солью останется на дне.

Салат с маринованными грибами



4 яйца, 1 банка консервированной кукурузы, 200 г маринованных грибов, 2 соленых огурца, 1 луковица, домашний майонез

Слоями выложить в салатницу: 1-й слой — измельченный лук; 2-й слой — нарезанные грибы; 3-й слой — нарезанные мелкой соломкой соленые огурцы; 4-й слой — тертые на крупной терке яйца. Каждый слой промазать майонезом. Последний слой — кукуруза.

Стручки фасоли и гороха варят в кипящей подсоленной воде.

Салат из печеного перца с помидорами



200 г болгарского перца, 150 г помидоров, 1 луковица, 1 долька чеснока, растительное масло, соль, сок лимона, зелень петрушки и укропа по вкусу

Перец запечь, очистить от кожицы, нарезать полосками, добавить нарезанные помидоры, лук, измельченный чеснок, посолить, заправить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью.

Салат из редьки со сметаной



200 г редьки, 1 луковица, сметана, соль, черный молотый перец по вкусу

Редьку натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным луком, посолить, поперчить, заправить сметаной.

Салат из капусты с горошком



300 г капусты, 1 морковь, 100 г зеленого горошка, растительное масло, черный молотый перец, соль, зелень по вкусу

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, добавить зеленый горошек, перемешать, поперчить и посолить. Заправить растительным маслом, посыпать зеленью.

Салат с кукурузой



300 г зерен кукурузы, 1 луковица, 1 долька чеснока, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Отварные зерна кукурузы пропустить через мясорубку, добавить бланшированный лук, измельченный чеснок, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Баклажаны с орехами



300 г баклажанов, 100 г грецких орехов, 2 дольки чеснока, 1 луковица, зелень кинзы, укропа и петрушки, гранатовый сок, соль, перец по вкусу

Баклажаны запечь, мелко нарезать, добавить толченые грецкие орехи, чеснок, перец, соль, измельченную зелень кинзы, укропа, петрушки, репчатый лук. Залить гранатовым соком.

Салат из капусты, сельдерея и моркови с яблоками



300 г капусты, 100 г сельдерея, 100 г моркови, 100 г яблок, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Овощи и яблоки нашинковать, смешать с растительным маслом, посолить и поперчить.

Яйца для салата варят 10 минут.

Салат из картофеля и моркови с яблоками



200 г картофеля, 2 моркови, 2 яблока, сок лимона, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Картофель отварить, нарезать тонкими ломтиками. Добавить нарезанные морковь и яблоки, соль и лимонный сок. Поперчить и полить растительным маслом.

Для приготовления пищи в домашних условиях лучше всего пользоваться металлическими кастрюлями, эмалированными с двух сторон, так как они не окисляются, не изменяют цвета и вкуса пищи.

Винегрет с морской капустой



300 г морской капусты, 200 г картофеля, 100 г моркови, 1 луковица, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Морскую капусту, нарезанные отварные картофель и морковь соединить, добавить нарезанный репчатый лук, заправить растительным маслом, посолить и поперчить.

Салат с огурцом и редисом



200 г огурцов, 100 г редиса, соль, черный молотый перец, растительное масло, зелень по вкусу

Огурцы и редис нарезать тонкими кружочками. Заправить солью, перцем и маслом, посыпать зеленью.

Салат из капусты



300 г капусты, уксус, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Капусту нашинковать, посолить и дать постоять 30 минут. Отжать, приправить уксусом, растительным маслом, солью и перцем.

Салат из свеклы



200 г свеклы, 100 г огурцов, 1 луковица, соль, сок лимона, растительное масло по вкусу

Свеклу испечь, очистить, натереть на крупной терке. Огурцы нарезать маленькими кубиками, лук — кольцами. Перемешать, приправить солью, соком лимона, растительным маслом.

Салат из творога с орехами и чесноком



300 г творога, 100 г грецких орехов, 1 долька чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу

Орехи потолочь, чеснок растереть с солью. Смешать творог, чеснок, орехи, приправить солью и перцем, посыпать зеленью петрушки.