



# **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 вымесить, 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.