



ФГБУ «НИИ питания» РАМН
Консультативно-диагностический центр
«Здоровое питание»
Тел. 8(495)916-10-61

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.

Гликемический индекс некоторых групп продуктов

Продукты	ГИ	Продукты	ГИ
Зерновые продукты		Фрукты, орехи	
Пшеничный хлеб	100,0	Апельсин	62,0
Пшеничный хлеб отрубный	80,0	Арахис	19,0
Ржаной хлеб	53,0	Бананы	83,0
Мюсли	85,0	Вишня	32,0
Кукурузные хлопья	121,0	Грейпфрут	36,0
Гречневая крупа	62,5	Груша	54,0
Перловая крупа	68,6	Киви	75,0
Рис	88,0	Манго	80,0
Пшено	90,8	Слива	34,0
«Геркулес»	86,0	Яблоки	52,0
Макаронны	64,0	Молочные продукты	
Спагетти (вермишель)	60,3	Молоко цельное	44,0
Овощи и бобовые		Молоко пониженной жирности	46,0
Картофель (пюре)	100,0	Мороженое	84,0
Картофель (печеный)	121,0	Йогурт с сахаром	48,0
Морковь	133,0	Йогурт с подсластителем	27,0
Свекла	93,0	Напитки	
Фасоль	43,0	Напитки безалкогольные с	6,2
Чечевица	44,4	подсластителем	
Горох	51,0	Сок апельсиновый без сахара	74,0
Зеленый горошек	74,0	Сок яблочный без сахара	58,0

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

Набор продуктов может быть изменен с учетом содержания в них углеводов, при этом следует пользоваться так называемыми хлебными единицами. Хлебная единица (20 г белого хлеба или 12 г углеводов) может быть заменена на 25 г черного хлеба, 15 г овсяной, рисовой, манной крупы, 60-70 г картофеля, 150-220 г апельсинов или мандаринов, 150 г клубники, 150-170 г моркови, 380 г помидоров.

Примерное однодневное меню:

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..

Полдник

Отвар шиповника – 200 мл.

Ужин

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

На ночь

Кефир– 200г.

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