

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ГБУЗ ИРКУТСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРДЕНА «ЗНАК ПОЧЁТА» ОБЛАСТНАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА
ОГБУЗ «ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Рекомендации по питанию и уходу за собой для пациентов с сахарным диабетом 2 типа

Методические рекомендации для населения

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ГБУЗ ИРКУТСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРДЕНА «ЗНАК ПОЧЁТА» ОБЛАСТНАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА
ОГБУЗ «ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

«Утверждаю»
министр здравоохранения
Иркутской области

 О.Н. Ярошенко

«14»  2017 г.



Рекомендации по питанию и уходу за собой для пациентов с сахарным диабетом 2 типа

Методические рекомендации для населения

Иркутск 2017

Рекомендации по питанию и уходу за собой для пациентов с сахарным диабетом 1 типа: Методические рекомендации для населения / Хамнуева Л.Ю., Андреева Л.С., Данилова Е.А. – Иркутск, 2017. – 32 с

Авторы-составители:

Л.Ю. Хамнуева - главный внештатный специалист эндокринолог министерства здравоохранения Иркутской области, заведующая кафедрой эндокринологии и клинической фармакологии ИГМУ.

Л.С. Андреева - главный внештатный специалист диабетолог министерства здравоохранения Иркутской области, доцент кафедры эндокринологии и клинической фармакологии ИГМУ.

Е.А. Данилова - врач-эндокринолог, заведующая эндокринологическим отделением ГБУЗ Иркутской государственной ордена «Знак Почёта» областной клинической больницы.

В методических рекомендациях изложены основные сведения о соблюдении необходимой диеты при сахарном диабете 2 типа, представлена таблица калорийности продуктов, описаны поздние осложнения сахарного диабета, а также даны рекомендации по уходу за собой для пациентов, страдающих сахарным диабетом.

Пособие в целом предназначено для широкого круга читателей и для любых категорий населения, в том числе страдающих сахарным диабетом 2 типа.

© министерство здравоохранения
Иркутской области

© ФГБОУ ВО «Иркутский
государственный
медицинский университет»

© ГБУЗ Иркутская государственная
ордена «Знак Почёта»
областная клиническая больница

© ОГБУЗ «Иркутский областной
центр медицинской профилактики»

СОДЕРЖАНИЕ

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА.....	4
ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ.....	6
ПОЗДНИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА.....	23
ПРАВИЛА ПО УХОДУ ЗА НОГАМИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ	26
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	30

Питание при сахарном диабете 2 типа

Питание при сахарном диабете 2-типа является важной составляющей лечения. Согласно международным рекомендациям, диета и физические нагрузки при 2-ом типе диабета должны применяться как лечение первостепенной важности. Диета и физические нагрузки являются либо самостоятельным методом лечения, либо используются в сочетании с сахароснижающими препаратами. Основной целью лечения является достижение нормального уровня сахара крови.

После употребления каких продуктов повышается уровень сахара крови?

Конечно же, только после употребления продуктов, содержащих углеводы.



Углеводы являются единственными из питательных веществ, которые непосредственно повышают сахар крови, но это не основание для их резкого ограничения.

Во-первых, углеводов в питании любого человека, в том числе и больного диабетом, должно быть достаточно (не менее 50% от общей калорийности), так как они являются источником энергии для организма.

Во-вторых, разные углеводы по-разному влияют на сахар крови. Есть углеводы, которые усваиваются очень легко (они так и называются — легкоусваиваемые), потому что состоят из небольших молекул и быстро всасываются в пищеварительном тракте. Они сразу и очень сильно повышают

уровень сахара в крови. Именно из таких углеводов состоят сахар, мед, много их содержится во фруктовых соках, пиве (оно богато солодовым сахаром или мальтозой). Другой вид углеводов (их называют трудно усваиваемыми или крахмалами) обладает меньшим сахароповышающим действием. Представители таких продуктов: хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, кукуруза. Молекула крахмала крупная, и чтобы ее усвоить, организму приходится потрудиться. Поэтому образующийся в результате расщепления крахмала сахар (глюкоза) усваивается относительно медленно, в меньшей степени повышая уровень сахара крови. Усвоение крахмала облегчает (и таким образом способствует подъему уровня сахара в крови) кулинарная обработка: всякое измельчение, длительное термическое воздействие. Значит, сильное повышение сахара при потреблении крахмалов можно предотвратить, применяя определенные методы обработки и приготовления пищи. Например, картофель правильнее готовить не в виде пюре, а отваривать его целиком в кожуре. Каши лучше не варить слишком долго. Предпочтительно готовить их рассыпчатыми, и из крупного недробленого зерна (гречневая, рис). Препятствует повышению сахара крови обогащение пищи растительными волокнами. Поэтому хлеб лучше покупать зерновой или отрубной, а не из муки тонкого помола. Фрукты употреблять в натуральном виде, а не в виде соков.

Калории

Основной причиной высокого сахара крови при 2 типе сахарного диабета является избыточный вес и при его снижении уровень сахара, как правило, также снижается. Избыточный вес представляет собой жир, который является запасенной энергией. Энергия же поступает в организм исключительно с пищей и обозначается, подсчитывается в калориях. Пища, содержащая много единиц энергии - калорий, опасна дальнейшей прибавкой веса. Снизить же вес можно только употребляя пищу, бедную калориями.

Носителями энергии в нашей пище являются три ее компонента: белки, жиры, углеводы.

Самыми калорийными из них являются жиры: они содержат в два раза с лишним больше энергии (9 ккал в 1г) по сравнению с белками и углеводами (4 ккал

в 1г), вода калорий не содержит (0 ккал в 1г), а алкоголь, напротив, является калорийным веществом; он содержит 7 ккал в 1г чистого спирта.



Выделяют три "золотых" правила снижения веса

1. От воды не полнеют. Следовательно, с целью похудения надо употреблять больше продуктов, богатых водой (овощи и зелень).
2. Овощи - основное блюдо, мясо и картофель - гарнир. То есть, основу питания должны составлять низкокалорийные овощи, продукты же, богатые белком и крахмалом - употребляться в меньшем объеме.
3. Отказ от высококалорийных продуктов: жиров, алкоголя.

Таблица калорийности продуктов

Наименование	Единица	Масса, г.	Калорийность, ккал	Жиры, г.
Хлебобулочные изделия				
Хлеб пшеничный («Нарезной»)	1 кусок	30	79	1
Хлеб ржаной	1 кусок	30	54	0,3
Хлеб бородинский	1 кусок	30	60	0,4

Хлеб Рижский (из смеси ржаной и пшеничной муки)	1 кусок	30	70	0,3
Хлеб грубого помола	1 кусок	40	100	0
Хлеб зерновой	1 кусок	50	114	0,7
Лаваш армянский	1 лист			1,3
Булочка пшеничная	1 шт.	30	100	3
Плюшка	1 шт.	80	270	1
Ватрушка	1 шт.	75	192	5
Рожки к чаю	1 шт.	100	312	5,6
Хрустящий хлеб	1 шт.	10	38	0
Сушки	1 шт.	15	51	0,2
Баранки	1 шт.	30	104	2,4
сдобные				
Сухари	1 шт.	15	60	1,7
сливочные (из муки высшего сорта)				
Крекер	4 – 5 шт.	20	88	3
Мука пшеничная высшего сорта		100	334	1
Мука ржаная		100	326	1

Каши (учитывайте число готовых ложек без молока и масла)

Гречневая (рассыпчатая)	2 ст.л.	50	40	0,5
Манная	2 ст.л.	100	82	1
Овсяная	2 ст.л.	100	82	1
Из хлопьев «Геркулес»	2 ст.л.	100	80	1
Перловая	2 ст.л.	100	112	1
Пшеничная	2 ст.л.	100	86	1
Рисовая	2 ст.л.	100	121	1
Рис (рассыпчатый)	2 ст.л.	50	60	0,5
Ячневая	2 ст.л.	100	80	1
Кукурузная	2 ст.л.	100	115	1

Хлопья (молоко учесть отдельно)

Мюсли с сухими фруктами и орехами	1 ст.л.	5	20	1
Кукурузные хлопья несладкие	¾ стакана	25	90	0
Кукурузные хлопья сладкие	¾ стакана	25	92	0,2

Макароны (учитывайте количество в готовом виде)

Различные виды из муки высшего сорта	1 ст. л.	25	25	0,2
Лапша домашняя	1 ст.л.	25	23	0,6

Овощи, картофель

Низкокалорийные	1 порция	100	25	0
Свекла	1 порция	100	50	0
Фасоль белая и др. бобы (в готовом виде)	1 ст.л.	30	20	0
Фасоль зеленая стручковая	1 порция	100	42	0
«Овощной букет с рисом» Хортекс	1 порция	100	66	0,3
Кукуруза консервированная	1 ст.л.	30	23	0
Картофель отварной	1 шт.средняя	100	75	1
Картофель жареный	1 ст.л.	25	66	2
Картофельное пюре (без молока и масла)	1 ст.л.	30	24	0
Картофельные чипсы	1 пакетик	30	175	12
Топинамбур		100	61	0,1
Хрен		100	59	0,4
Чеснок	1 головка	75	80	0
Грибы (400 г. свежих = 50 г.сушеных)		400/50	100	1
Оливки консервированные	7 шт.	40	41	4
Томатная паста (консерв.)	1 банка	100	102	0
Икра из баклажанов (консерв.)	1 банка	150	222	20
Икра из кабачков (консерв.)	1 банка	150	178	13,3

Колбасные изделия

Колбаса вареная «Диетическая»	1 ломтик	30	51	4
Колбаса вареная «Докторская»	1 ломтик	30	78	7
Колбаса вареная «Чайная»	1 ломтик	30	65	6
Колбаса вареная «Любительская»	1 ломтик	30	90	8,4
Колбаса вареная «Молочная»	1 ломтик	30	76	6,8
Сервелат	1 ломтик	10	36	3
Колбаса вареная «Телячья»	1 ломтик	30	95	9
Колбаса варено – копченая	1 ломтик	10	42	4
Колбаса	1 ломтик	10	47	5

полукопченая «Краковская»				
Колбаса	1 ломтик	10	37	3
полукопченая «Таллиннская»				
Колбаса	1 ломтик	10	43	4
сырокопченая				
Сардельки	1 шт.	100	215	18
говяжьи				
Сардельки	1 шт.	100	330	31
свиные				
Шпикачки	1 шт.	100	362	36
Сосиски	1 шт.	50	152	15
любительские				
Сосиски	1 шт.	50	133	12
молочные				

Птица, яйца

Цыплята (бройлеры)	1 порция	60	132	10
Куры	1 порция	60	143	11
Окорочок	1 шт.	200	360	22
куриный без кожи				
Грудки индейки,	1 порция	60	72	2
курицы				
Индейка	1 порция	60	166	13
Утка	1 порция	60	243	23
Гусь	1 порция	60	247	23
Яйцо куриное	1 шт.	60	94	4,6
среднее				
Яйцо	1 шт.	30	50	4
перепелиное				
Яичный		100	542	37,3
порошок				

Мясо, мясные продукты и консервы

Баранина	1 порция	60	125	10
Говядина	1 порция	60	131	10
Вырезка из	1 порция	60	84	3
говядины				
Телятина	1 порция	60	58	1,2
Конина	1 порция	60	100	6
Крольчатина	1 порция	60	110	7
Молодой	1 порция	60	65	2
поросенок				
Оленина	1 порция	60	93	5
Свинина	1 порция	60	295	29
жареная				
Свинина мясная	1 порция	60	214	20
Шейка	1 порция	60	149	14
Корейка	1 порция	60	120	7
Грудинка	1 порция	60	167	13
сырокопченая				
свинная				
Буженина	1 порция	60	155	12
Царицинская				
Карбонат	1 порция	60	182	16

копчено-запеченный				
Балык	1 порция	60	175	12
сырокопченный				
Ветчина (2 ст.л. баночной)	1 ломтик	30	100	5

Консервы

Говядина тушеная (тушенка)	1 банка	300	660	51
Свинина тушеная (тушенка)	1 банка	300	1047	96,6
Паштет мясной (говяжий)	1 банка	50	138	11,6
Колбасный фарш (куриный)	1 банка	200	400	31
Фарш сосисочный (свиной)	1 банка	100	244	20,4
Язык говяжий в желе	1 банка	100	212	13,6
Утка в собственном соку	1 банка	200	446	35

Рыба, продукты моря и консервы

Рыба очень жирная (угорь, теша)	1 порция	60	200	18
Рыба жирная (горбуша, кижуч, семга, нерка красная, чавыча, осетр, тунец, килька, салака, ставрида, кета, сом, щука)	1 порция	60	90	6
Рыба нежирная (минтай, навага, треска, хек, камбала, вобла, карась, лещ, сазан, пикша, путассу, окунь, судак)	1 порция	60	43	0,5
Икра черная	1 ст.л.	10	20	0,9
Икра красная	1 ст.л.	10	25	1,3
Осетровые, балык	1 ломтик	50	100	10
Краб (мясо)	1 порция	100	69	0,5
Крабовые палочки	1 упаковка	200	146	2
Креветки	1 порция	100	83	0,8
Кальмары	1 порция	100	75	0,3
Кальмар сушеный	1 порция	10	30	0,1
Трепанг	1 порция	100	35	0,6
Мидии, устрицы	1 порция	100	75	2

Консервы

Шпроты в масле	1 банка	240	871	78
Горбуша	1 банка	240	326	14
натуральная Горбуша в	1 банка	240	312	14,4
томатном соусе				
Тунец в масле	1 банка	100	232	16
Тунец	1 банка	100	96	0,7
натуральный Скумбрия в	1 банка	240	763	69,4
масле				
Скумбрия	1 банка	240	480	35
натуральная Печень трески	1 банка	240	1471	158

Субпродукты

Мозги телячьи	1 порция	60	76	5
Печень говяжья	1 порция	60	76	2
Печень куриная	1 порция	60	84	3,5
Почки говяжьи	1 порция	60	52	1,7
Сердце говяжье	1 порция	60	58	2
Язык говяжий	1 порция	60	104	7,3
Язык свиной	1 порция	60	125	10
Печеночный	1 ст.л.	15	45	4
паштет				
Паштет из гусиной печени	1 ст.л.	15	41	2

Супы

Бульон из говядины	1 половник	250	75	8
Бульон рыбный	1 половник	250	34	2
Бульон куриный	1 половник	250	45	3
Овощной суп (с обжаренными овощами)	1 половник	250	75	3
Щи из свежей капусты	1 половник	250	60	3
Щи из квашенной капусты	1 половник	250	48	2,5
Борщ украинский	1 половник	250	125	5,5
Свекольник холодный	1 половник	250	75	0,5
Рассольник	1 половник	250	90	2,5
Мясной суп	1 половник	250	125	5
Суп харчо с мясом	1 половник	250	188	11
Суп фасолевый со свининой	1 половник	250	258	9

Готовая еда

Тесто дрожжевое	100	244	2,3
Тесто дрожжевое сдобное	100	283	7,6
Тесто слоеное	100	344	18,6

пресное				
Блины	1 порция	100	189	3
Блинчик с мясом	1 шт.	70	132	4
Оладьи	1 порция	100	213	6,6
Пельмени	1 порция	120	180	16
Вареники с	1 порция	120	216	4
картофелем				
Вареники с	1 порция	120	264	5
творогом (сладкие)				
Пицца с сыром	1/8 от d 26 см		430	16
Острая пицца с	1/8 от d 26 см		400	10
пеперони				
Пицца с	1/8 от d 26 см		660	27
овощами, салями и				
сыром				
Пицца с	1/8 от d 26 см		400	10
окороком и				
брокколи				
Пицца с	1/8 от d 26 см		470	39
помидорами и				
беконом				
Пирожок	1 шт.	100	340	18
печеный с мясом				
Пирожок	1 шт.	100	251	8
печеный с капустой				
Пирожок	1 шт.	100	230	10,5
жареный с капустой				
Пирожок	1 шт.	100	440	21
слоеный с корицей				
Пирожок	1 шт.	100	410	16
слоеный с малиною				
Пирожок	1 шт.	100	390	22
слоеный с сыром				
Пирожок	1 шт.	100	390	18
слоеный с яблоком				

Вторые блюда

Сырники	1 порция	100	335	16,6
Оладьи с маслом	1 порция		410	9
и сиропом				
Тушеные овощи	1 порция	125	180	12
с грибами				
Долма	1 порция	100	160	8
(виноградные				
листья) с рисом				
Корейская	1 порция	125	175	15
морковь с				
кальмарами				
Пестрый салат с	1 порция	125	120	10
кедровыми				
орешками				
Салат с	1 порция	125	320	27
моцареллой и				
помидорами				
Мясной салат с	1 порция	150	440	30
майрнезом				

Греческий салат с мясом	1 порция	150	670	48
Салат «Цезарь»	1 порция	150	540	43
Салат куриный	1 порция	125	140	3
Сладкий перец фаршированный мясом и рисом	1 порция	200	460	29
Помидоры фаршированные мясом и зеленью	1 порция	200	470	25
Шашлык из баранины с овощами и чесночным соусом	1 порция	200	530	15
Шницель отбивной бараний	1 порция	56	186	13
Рулеты из телятины с помидорами	1 порция	200	450	26
Телячьи шницели в панировке	1 порция	150	440	22
Бифштекс говяжий рубленый	1 порция	53	162	13,6
Ромштекс (говядина)	1 порция	58	137	6,6
Эскалоп (свинина)	1 порция	54	196	17,4
Гусь фаршированный яблоками	1 порция	200	870	71
Отварной картофель с лососиной и пряными травами	1 порция	200	320	15
Лазанья мясная с сыром	1 порция	300	860	51
Лазанья со шпинатом и сырным соусом	1 порция	300	630	37
Лососевые стейки на гриле (выдержанные в маринаде из оливкового масла и лимонного сока)	1 порция	200	320	19
Спагетти с запеченными помидорами	1 порция	200	550	19
«Макдональдс»				
Гамбургер	1 шт.		230	8,4
Гамбургер двойной	1 шт.		430	27
Чизбургер	1 шт.		265	11
Чизбургер	1 шт.		460	26

двойной				
Бик – мак	1 шт.	431	22,3	
Макчикен	1 шт.	472	23,7	
Премьер				
Макчикен	1 шт.	373	18,6	
(бутерброд с курицей)				
Филе – о – фиш	1 шт.	336	15	
(бутерброд с рыбой)				
Роял Чизбургер	1 шт.	428	24,3	
Роял Чизбургер	1 шт.	639	41	
двойной				
Роял Де Люкс	1 шт.	460	28,3	
Чикен	4 шт.	170	10	
Макнаггетс				
Картофель фри, детская порция	1 шт.	274	13,3	
Картофель фри, стандартная порция	1 шт.	387	18,6	
Картофель фри, большая порция	1 шт.	540	26	
Салат овощной	1 порция	45	0,3	
Шеф – салат	1 порция	55	1,3	
Мороженое с	1 порция	226	6,7	
шоколадным наполнителем				
Мороженое с	1 порция	190	4	
клубничным наполнителем				
Вафельный		110	3	
рожок				
Вишневый	1 шт.	177	7	
пирожок				
Макфлурри с	1 порция	260	8	
шоколадно – вафельной крошкой				
Макфлурри с	1 порция	400	5	
рисовыми шариками и ягодным или фруктовым наполнителем				
Макфлурри Де	1 порция	394	9	
Люкс				
Коктейль	1 порция	331	9	
молочный шоколадный				
Коктейль	1 порция	319	8,6	
молочный ванильный или клубничный				
Жиры				
Майонез	1 ст.л.	25	157	17
Майонез легкий	1 ст.л.	25	96	10
Calve				

Майонез «Моя семья»	1 ст.л.	25	69	7
Масло сливочное	1 ч.л.	5	38	4
Масло растительное	1 ст.л.	20	180	20
Масло топленое	1 ч.л.	5	45	5
Маргарин, Rama и другие	1 ч.л.	5	37	4
заменители масла				
Сало	1 ломтик	25	215	23

Орехи, семечки

Арахис		100	552	45
Грецкий		100	656	61
Кешью		100	600	48,5
Миндаль		100	609	54
Фундук		10	651	61,5
Кедровые орешки	1 ст.л.	50	330	29
Семечки		100	601	53
подсолнечника				
кунжут		100	565	49

Соусы

Кетчуп	1 ст.л.	20	7	0
Горчица	1 ст.л.	20	29	1
Салатный соус	1 ст.л.	20	47	4,6

Молочные продукты

Молоко топленое 4 %	1 стакан	200	134	8
Молоко 3,5 %	1 стакан	200	124	7
Молоко 3,2 %	1 стакан	200	113	6,4
Молоко 2,5 %	1 стакан	200	102	5
Молоко 1,5 %	1 стакан	200	88	3
Молоко 0,5 %	1 стакан	200	64	1
Молоко сгущенное	1 ч.л.	7	10	0,6
Молоко сгущенное с сахаром	1 ч.л.	7	23	0,6
Кефир 3,2 %	1 стакан	200	118	6,4
Кефир 2,5 %	1 стакан	200	106	3
Кефир 1%	1 стакан	200	78	2
Кефир 0,5%	1 стакан	200	60	1
Bio Max Pro Bio	1 бутылочка	450	176	4
кисломолочный продукт				
Простокваша 2,5 %	1 порция	200	106	5
Ряженка 2,5 %	1 порция	200	108	5
Ряженка 4 %	1 порция	200	134	8
Кумыс (из кобыльего молока)	1 порция	200	100	4
Йогурт 6 %	1 порция	125	140	7,5
Йогурт 3,2 %	1 порция	125	93	4

жирн.(натуральный)				
Йогурт 1,5 %	1 порция	125	62	2
жирн.				
Йогурт Эрмигут	1 порция	125	101	0,4
0,3 % жирн.				
Сливки 35%	½ стакана	100	337	35
Сливки 20%	½ стакана	100	207	20
Сливки 10%	½ стакана	100	118	10
Сметана 30%	1 ст.л.	25	73	8
Сметана 20%	1 ст.л.	25	52	5
Сметана 15%	1 ст.л.	25	40	3
Сметана 10%	1 ст.л.	25	30	2
Сыр Пармезан		100	590	34
тертый				
Сыр российский,	1 ломтик	30	105	9
костромской,				
голландский				
Сыр «Эдам»	1 ломтик	30	127	14
Сыр	1 ломтик	30	75	5
адыгейский, брынза				
Сыр	1 ломтик	30	81	5
обезжиренный (в				
т.ч. «Ольтремани» -				
17% жирности)				
Плавленные сыры	1 ч.л.	10	31	3
Плавленный сыр	1 ломтик	19	52	4
(в индивидуальной				
упаковке)				
Творог жирный	1 ст.л	30	74	5
18%				
Творог средней	1 ст.л	30	53	3
жирности 9%				
Творог	1 ст.л	30	33	0,2
нежирный 0%				
Сыр домашний	1 ст.л	30	26	0,2
нежирный				
Сырки и масса	1 ст.л	30	90	7
творожная с				
ванилином				
Детский творог	1 коробочка	100	150	8,5
«Агуша»				
Danon	1 коробочка	135	86	0,2
«Vitalinea» 0%				
Danon	1 коробочка	125	179	7
«Даниссимо» 5%				
Danon	1 коробочка	135	209	9,5
«Даниссимо» -				
Браво 7 %				
Творог	1 коробочка	200	170	0,3
Черкизовский 0%				
Масса	1 коробочка	250	375	10
творожная				
(Лианозово) 4 %bio				
Мах Био - творог				
Био Мах Био –	1 коробочка	125	164	5
творог 4%				

Чудо – творог 4 %	1 коробочка	200	274	8
Чудо – Пудинг	1 коробочка	125	146	4
Чудо – шоколад (питьевой)	1 коробочка	200	200	6
Йогурт питьевой «Растишка»	1 баночка	90	89	1,7
Десерт со взбитыми сливками (Германия)	1 коробочка	175	173	4
Мороженое молочное		100	126	3,5
Мороженое молочное в шоколадной глазури		100	231	15
Мороженое сливочное		100	182	10
Мороженое сливочное в шоколадной глазури		100	271	20
Пломбир		100	227	15
Пломбир в шоколадной глазури		100	310	24
Крем- бруле		100	186	10

Фрукты, ягоды (сушеные фрукты учитывать поштучно – как свежие)

Абрикосы	1 шт.	75	33	0,1
Айва	1 шт.	00	48	0,5
Ананас	1 порция	100	52	0,2
Апельсин	1 шт.	150	64	0,3
Арбуз	1 порция	120	32	0,1
Бананы	1 шт.	150	144	0,8
Виноград	10 шт.	50	36	0,3
Вишня	1 шт.	55	29	0,1
Гранат	1 шт.	200	144	1
Грейпфрут	1 шт.	130	46	0,3
Груша	1 шт.	80	34	0,1
Дыня	1 порция	100	35	0,3
Инжир свежий	1 шт.	55	36	0,1
Киви	1 шт.	100	47	0,4
Клюква	½ стакана	60	16	0,1
Лимон	1 шт.	150	47	0,1
Малина	1 порция	100	46	0,5
Мандарин	1 шт.	50	19	0,1
Облепиха	1 порция	100	82	5,4
Персики	1 шт.	100	45	0,1
Слива	1 шт.	50	22	0,1
Тыква	1 порция	100	23	0,1
Финики	1 шт.	10	30	0,1
Хурма	1 шт.	80	54	0,1
Черешня	1 шт.	55	29	0,2
Яблоки	1 шт.	80	36	0,1

Ягоды (брусника, земляника, смородина и т.п.)	½ стакана	60	24	0,1
--	-----------	----	----	-----

Соки (без сахара) и другие напитки

Абрикосовый,	1 стакан	200	110	0
мандариновый				
Ананасовый,	1 стакан	200	104	0,2
вишневый				
Апельсиновый	1 стакан	200	120	0,2
Виноградный	1 стакан	200	140	0,4
Гранатовый	1 стакан	200	112	0,2
Грейпфрутовый	1 стакан	200	76	0,2
Лимонный	1 стакан	200	66	0
Персиковый,	1 стакан	200	136	0
сливовый				
Яблочный	1 стакан	200	92	0,2
Томатный сок	1 стакан	200	36	0,2
Лимонады,	1 стакан	200	76	0
Пепси, Фанта				
Квас	1 стакан	200	54	0
(натуральный)				
Какао (порошок)	1 ст.л.	25	72	3,8

Алкоголь

Вино крепленое	1 фужер	150	180	0
Вина сухие	1 фужер	100	64	0
белые и красные (в т.ч. Шампанское)				
Вина полусухие	1 фужер	100	78	0
белые и красные (в т.ч. Шампанское)				
Вина	1 фужер	100	88	0
полусладкие белые и красные (в т.ч. Шампанское)				
Вина сладкие	1 фужер	100	100	0
белые и красные (в т.ч. Шампанское)				
Водка	1 рюмка	50	118	0
Коньяк	1 рюмка	50	120	0
Ликер	1 рюмка	50	150	0
Пиво	1 бутылка	500	223	0
Сладкий	1 фужер	150	255	0
аперитив				
Сухой аперитив	1 фужер	150	180	0

Сладости

Сахар – песок	1 ч.л.	10	38	0
Мед	1 ч.л.	15	46	0
Шоколад	1 плитка	75	405	26,5
темный горький или пористый				
Шоколад	1 плитка	100	533	34
темный десертный или молочный				

Шоколад светлый пористый	1 плитка	75	410	27
Шоколадные конфеты	1 шт.	15	74	4
Шоколад Wispa	1 шт.	35	188	12
Шоколадные батончики (Марс)	1 шт.	60	340	24
Соевые батончики (Бабаевские)	1 шт.	30	160	9,7
Карамель	1 шт.	15	58	0
Леденцы (мелкие)	1 шт.	10	40	0
Ирис	1 шт.	30	122	2
Пастила, зефир	1 шт.	30	97	0
Зефир в шоколаде	1 шт.	30	119	3,7
Мармелад желейный	1 шт.	30	96	0
Мармелад фруктово-ягодный, глазированный шоколадом	1 шт.	30	105	2,7
Желе фруктовое	1 порция	150	95	0
Халва	1 ч.л.	10	52	3
подсолнечная				
Печенье сдобное	1 шт.	8	36	1,3
Печенье сахарное	1 шт.	8	33	0,8
Печенье печатные	1 шт.	100	350	3
Пряники	1 шт.	50	175	2
Вафли с фруктовой начинкой	1 шт.	40	142	1,3
Вафли с жиросодержащей начинкой	1 шт.	40	217	12
Маффины (черничные пышки)	1 шт.	100	220	8
Пирожное	1 шт.	90	349	17,5
картошка				
Миндальное	1 шт.	65	281	10,5
пирожное				
Глазированное	1 шт.	75	364	21
песочное пирожное				
Бисквитное	1 шт.	75	252	5,5
пирожное				
Эклер	1 шт.	100	376	24
Пирожное	1 шт.	65	300	17
слоеное с кремом				
Пирожное	1 шт.	100	454	25,6
слоеное с яблоком				
Ванильно - творожное суфле	1 шт.	100	380	12
Миндальный	1 кусок	75	351	21,5

торт				
Торт слоеный	1 кусок	75	407	28,3
Шоколадно-вишневый торт	1 кусок	100	276	16
Фруктовый пирог (бисквит)	1 кусок	75	214	2
Шарлотка	1 кусок	100	186	6
Творожно – сливочный торт	1 кусок	100	220	7
Варенье (сливовое, яблочное и т.п.)	1 ч.л.	10	28	0

Три группы продуктов

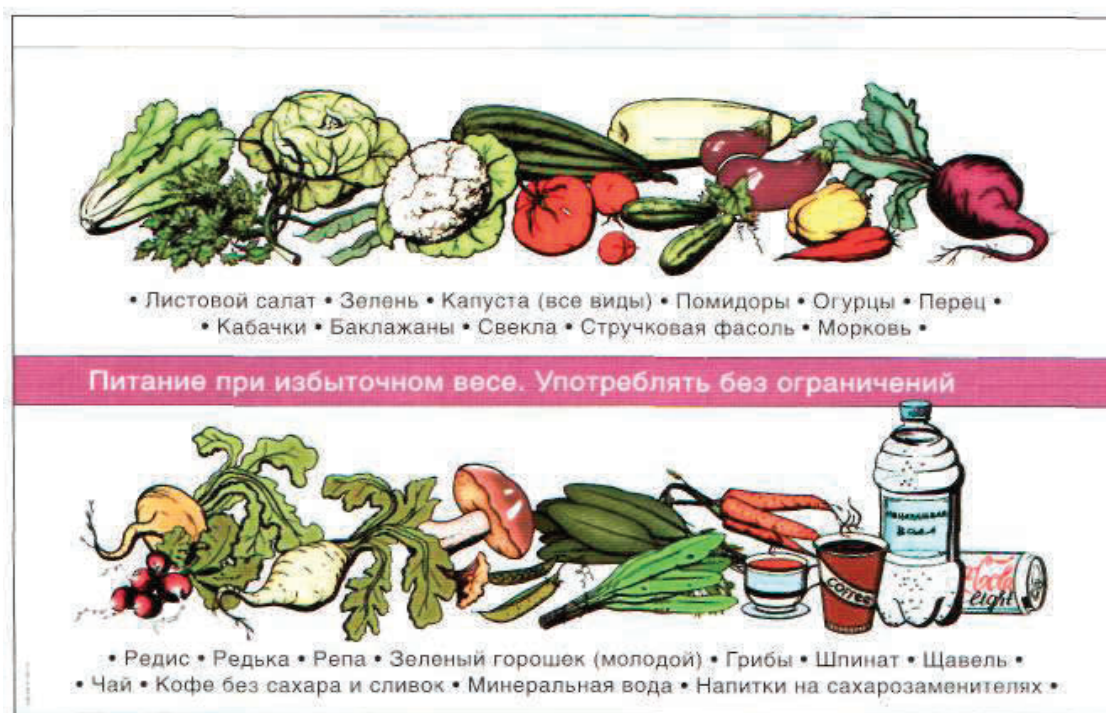
Выделяют три группы продуктов, которые с целью снижения веса надо употреблять по-разному.

К первой группе относятся продукты с минимальной калорийностью: овощи за исключением картофеля, кукурузы, зрелых зерен гороха и фасоли (они богаты крахмалом и будут отнесены к другой группе), а также низкокалорийные напитки.

Принцип употребления: без ограничения!

Примеры продуктов: листья салата, капуста, огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны, редис, редька, зелень, свекла, морковь, стручки фасоли, молодой зеленый горошек, грибы, шпинат, щавель.

Напитки: чай, кофе без сахара и сливок, минеральная вода, газированные воды на сахарозаменителях (например, пепси-кола лайт).



Ко второй группе относятся продукты средней калорийности: белковые, крахмалистые, молочные продукты, фрукты.

Принцип употребления: умеренное ограничение — съедать половину прежней, привычной порции.

Примеры продуктов: нежирные сорта мяса, рыбы, молоко и кисломолочные продукты обычной жирности (или нежирные, обезжиренные), сыры менее 30% жирности, творог менее 4% жирности, яйца, картофель, кукуруза, зрелые зерна гороха и фасоли, крупы, макаронные изделия, хлеб и несдобные хлебобулочные изделия, фрукты (кроме винограда и сухофруктов).



К третьей группе относятся продукты высокой калорийности: богатые жирами, алкоголь (по калорийности приближается к жирам), а также сахар и кондитерские изделия. Последние не только потому, что сильно повышают сахар крови, но и вследствие довольно высокой калорийности (ведь воды и балластных веществ, которые «разбавляли» бы калорийность, они не содержат).

Принцип употребления: максимально ограничить.

Примеры продуктов: масло любое, сало, сметана, майонез, сливки, жирное мясо, копчености, колбасные изделия, жирная рыба, жирные творог и сыр, кожа птицы,

консервы мясные, рыбные и растительные в масле, сахар, сладкие напитки, мед, варенье, джемы, конфеты, пирожные, печенье, шоколад, мороженое, орехи, семечки, алкогольные напитки.



Подсчет калорий для соблюдения низкокалорийной диеты не обязателен, однако при желании можно учитывать калории с помощью специальных таблиц калорийности. Следует знать, что низкокалорийная диета, обычно приводящая к умеренному снижению веса и которую нужно соблюдать длительное время (месяцы), должна содержать примерно 1000-1800 ккал. Диеты более низкой калорийности небезопасны для здоровья и требуют тщательного врачебного контроля.

Дробность питания

Для больных 2 типом сахарного диабета без инсулинотерапии оптимальным является соблюдение дробного режима питания (5-6 приемов пищи в день маленькими порциями с небольшим содержанием углеводов в каждой).

- Во-первых, такой режим "щадит" поджелудочную железу больного, "поломки" в которой не позволяют ей справляться с большим количеством

углеводов, съеденных в один прием. Это приводит к высокому подъему уровня сахара крови после еды.

- Во-вторых, дробный режим питания позволяет противостоять чувству голода, которое может возникать при соблюдении низкокалорийной диеты.

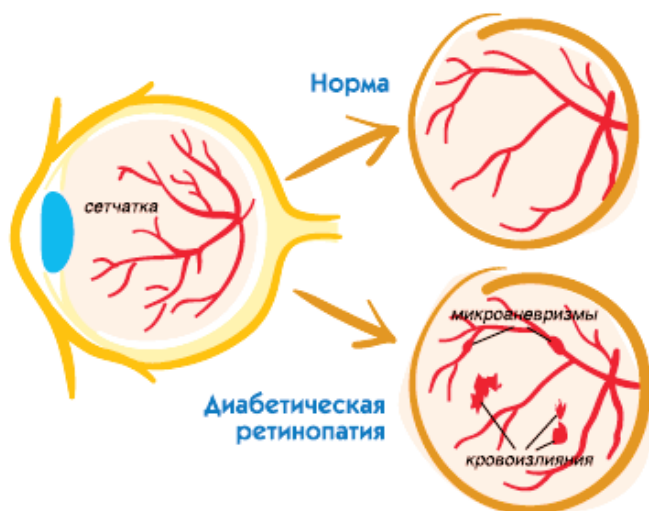
Дробность питания особенно важна для больных 2 типом сахарного диабета без избытка веса. Для таких больных важно также включение в рацион большого количества растительных волокон (клетчатки). Пища должна, по возможности, подвергаться минимальной кулинарной обработке.

Поздние осложнения сахарного диабета

Почему развиваются осложнения диабета и в каких органах (частях тела) бывают наиболее выражены? Высокий уровень сахара крови, который существует длительное время, вызывает специфичные для диабета осложнения, которые более всего проявляются в таких органах, как глаза, почки и ноги. В основе осложнений – поражение сосудов. При поражении ног также страдают нервы. "Коварство" диабета заключается в том, что эти осложнения нередко появляются только через 10-15 лет от начала заболевания, развиваются незаметно и поначалу никак не отражаются на самочувствии. К сожалению, справиться с осложнениями, уже проявившими себя, бывает очень трудно. Поэтому необходимо хорошо контролировать диабет с самого начала болезни. Если появились какие-то начальные признаки осложнений, то улучшение контроля диабета может не дать им развиваться.

Диабетическая ретинопатия

Что же поражается в глазах? Специальные клетки, находящиеся в сетчатке глазного дна, воспринимают свет, проходящий через хрусталик. При сахарном диабете может поражаться как глазное дно, так и хрусталик. "Диабетическая ретинопатия" - это поражение сетчатки глаза - нарушение кровообращения в мельчайших сосудах глазного дна. Дело в том, что высокий сахар крови соединяется со стенкой сосудов, они изменяют свои свойства, становятся ломкими, стенка сосуда выпячивается - возникают микроаневризмы, в этом месте могут легко возникать кровоизлияния.



Появляются ли какие-то ощущения при возникновении диабетической ретинопатии? На

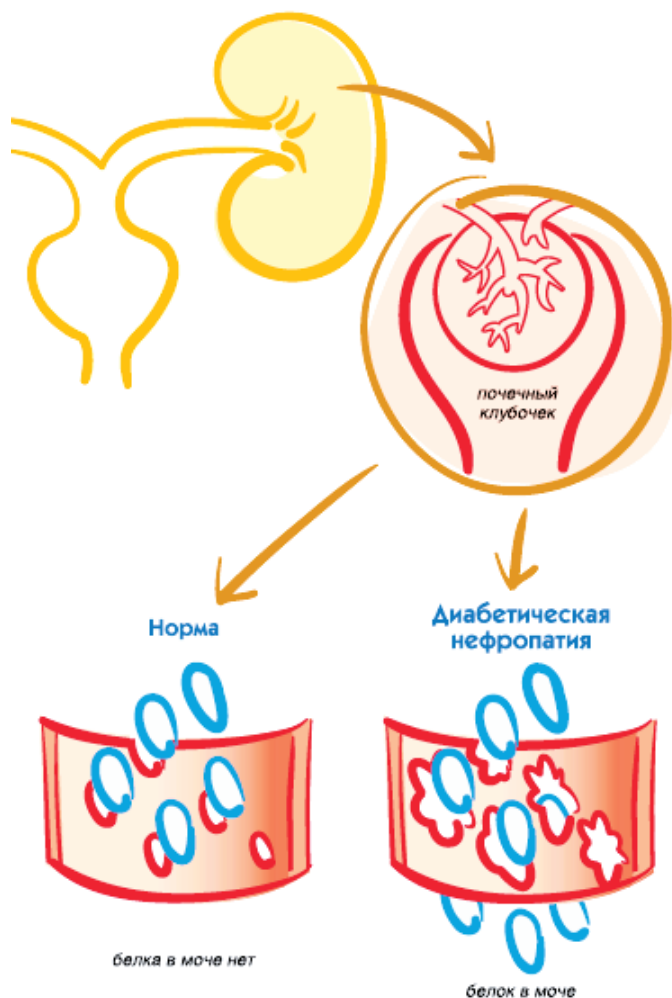
первых этапах человек это никак не чувствует - острота зрения не снижается. Поэтому каждый больной сахарным диабетом должен посещать окулиста не менее 1 раза в год, при

уже имеющейся ретинопатии вопрос частоты осмотров решает окулист. Должна быть проверена острота зрения и измерено внутриглазное давление. Если снижение остроты зрения полностью исправляется очками, то такое ухудшение не связано с диабетом. Но самым главным будет осмотр глазного дна. Такой осмотр обязательно следует проводить **с предварительно расширенными зрачками**, иначе невозможно увидеть полную картину глазного дна. Вовремя заметив самые ранние признаки диабетической ретинопатии, можно будет предотвратить ее прогрессирование.

Есть какие-либо методы лечения диабетической ретинопатии? Лечение диабетической ретинопатии включает в себя прежде всего нормализацию уровня сахара крови. При необходимости проводится лазерофотокоагуляция: с помощью луча лазера прижигают измененные участки на сетчатке, что позволяет предотвратить дальнейшее прогрессирование процесса.

Диабетическая нефропатия

Что поражается в почках? Почка - это фильтр, который выводит вредные вещества из организма с мочой, а нужные оставляет. Фильтр этот представлен сплетением мелких сосудов. При высоком уровне сахара крови в этих сосудах возникают такие же изменения, как и в сосудах глазного дна. "Диабетическая нефропатия" - это поражение почек, связанное с диабетом. В нормальном состоянии фильтр не пропускает белок, поскольку это нужное вещество. При развитии нефропатии белок появляется в моче, причем человек это никак не чувствует.



Как следить за состоянием почек?

Каждый больной должен не менее 1 раза в год сдавать анализ мочи для определения белка (например, общий анализ), который делается в любой поликлинике. Но возможно обнаружить диабетическую нефропатию и на более ранних стадиях. Для этого необходимо определить в моче микроколичества белка - *микроальбуминурию*. При дальнейшем развитии диабетической нефропатии у человека может повышаться артериальное давление, что само по себе отрицательно скажется на работе почек. Поэтому следует при

посещении врача регулярно измерять давление.

Лечение диабетической нефропатии включает в себя прежде всего компенсацию сахарного диабета. Если зарегистрировано стойкое повышение артериального давления, то врач назначит соответствующее лечение и принимать эти таблетки будет необходимо постоянно (т.е. не только при высоких, но и при нормальных цифрах давления для того, чтобы избежать его повышения). Поддерживать давление следует на уровне не выше 130/80 мм рт.ст. Следовательно, необходимо иметь аппарат для измерения артериального давления - тонометр - и регулярно самостоятельно измерять его. На определенной стадии развития нефропатии может понадобиться специальная диета с ограничением белка, которую назначит врач.

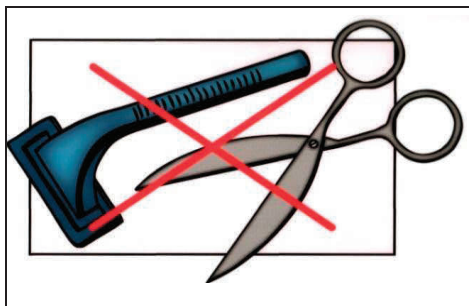
Поражение ног

Почему именно ноги являются наиболее - уязвимым органом при диабете?

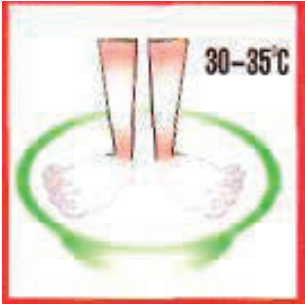
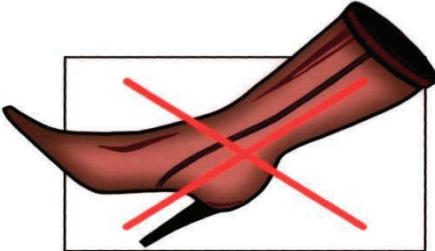
Ежедневно на ноги каждого из нас приходится какая либо нагрузка: ходьба, вес тела, обувь. При сахарном диабете к этим факторам можно добавить поражение нервов, сосудов, ухудшенную способность к заживлению ран. У молодых больных сахарным диабетом 1 типа чаще наблюдается поражение нервных окончаний, которое называется диабетической нейропатией и связано с длительно существующим высоким уровнем сахара крови. Ее проявлениями могут быть боли различного характера, чувство жжения, "бегания мурашек", покалывания, онемения стоп.

Чем опасна диабетическая нейропатия? Для этого поражения характерно снижение всех видов чувствительности (например, болевой, температурной), что представляет большую опасность для больного в связи с возможностью возникновения не замечаемых вовремя микротравм. Такие травмы кожи могут возникать при хождении босиком, попадании в обувь посторонних предметов, ношении неправильно подобранной обуви, обработке ногтей, мозолей. В связи с тем, что при сахарном диабете высок риск развития гангрены стопы и, как следствие, ампутации конечности, каждый больной должен быть знаком с комплексом профилактических мероприятий, позволяющих его снизить. Во-первых, добиться хорошей компенсации диабета. Во-вторых, придерживаться определенных рекомендаций при уходе за ногами. Их можно представить в виде "запрещающих" и "разрешающих" правил.

«Запрещающие» правила по уходу за ногами:

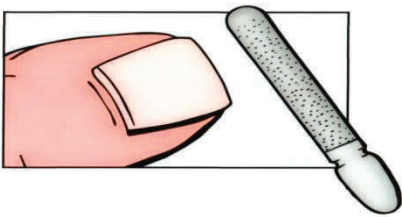


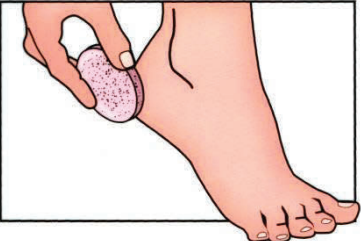
1. Прежде всего нельзя пользоваться при уходе за ногтями и кожей стоп никакими острыми предметами (ножницами, мозольными ножами, бритвенными лезвиями, щипцами). Это одна из самых частых причин травм, тем более, что при сниженной болевой чувствительности ее можно не заметить.

	2. Если ноги мерзнут, не следует согревать их с помощью грелок, электронагревательных приборов или батарей центрального отопления. Температурная чувствительность может быть снижена, и Вы не почувствуете ожога.
	3. По этой же причине нельзя принимать горячие ножные ванны (температура воды должна быть не выше 37 градусов).
	4. Не рекомендуется ходить босиком (без обуви), так как при этом высока опасность травматизации и одновременного попадания инфекции. На пляже нужно надевать купальные тапочки, а также оберегать ноги от солнечных ожогов.
	5. Следует отказаться от неудобной (давящей, натирающей) обуви и не носить туфли на высоком каблуке. Никогда не надевать обувь на босую ногу. Осторожно нужно относиться к новой обуви: в первый раз надевать ее не более чем на один час и ни в коем случае не разносить меньшую по размеру. Также не рекомендуется открытая обувь, которая создает дополнительные возможности для возникновения травм, особенно сандалии или босоножки с ремешком, проходящим между пальцами.

	6. Если на ногах имеются мозоли, нельзя пытаться избавиться от них с помощью мозольного пластыря или специальных мазей и жидкостей, т.к. эти средства содержат вещества, повреждающие кожу. При обработке травм стопы нельзя применять спиртовые растворы (спиртовой раствор йода, бриллиантовой зелени), а также концентрированный раствор марганцовки. Это может вызвать ожог. Также нельзя использовать обычный лейкопластырь для закрытия повреждений.
	8. Не следует курить, так как это еще больше ухудшает кровоснабжение ног.

"Разрешающие" по уходу за ногами правила:

	1. Ежедневно необходимо внимательно осматривать стопы, особенно подошвенную поверхность. Пожилым людям и лицам с избыточным весом можно рекомендовать использовать зеркало, установленное на полу. Эта процедура позволяет своевременно обнаружить ранки, трещины, потертости.
	2. Необходимо ежедневно мыть ноги, после мытья их надо насухо вытереть, не растирая, а промокая кожу, особенно в межпальцевых промежутках. Также ежедневно следует менять носки или чулки.
	3. Обработка ногтей должна производиться только с помощью пилки. Край ногтя нужно опиливать горизонтально, оставляя нетронутыми углы. Если выстригать углы ногтя или слишком закруглять их пилкой, то это может привести к формированию так называемого врастшего ногтя, который потребует длительного специального лечения.

	4. Наиболее подходящим средством для удаления мозолей и участков избыточного ороговения кожи является пемза. Пользоваться ею надо во время мытья ног и не пытаться удалить мозоли за один прием.
	5. При сухости кожи ног смазывать ее (но не в межпальцевых промежутках) увлажняющим кремом.
	6. Если ноги мерзнут, согревать их нужно теплыми носками соответствующего размера и без тугих резинок. Необходимо следить, чтобы носки не сбивались в обуви.
	7. Обувь должна быть просторной, с мягкой стелькой. Нужно принять за правило проверять внутреннюю поверхность обуви перед тем, как ее надеть: не попали ли внутрь какие-либо посторонние предметы, способные поранить ногу, не завернулась ли стелька, не проступают ли острые гвозди.
	8. Даже незначительные повреждения рекомендуется показать врачу, однако первую помощь нужно уметь оказать себе самостоятельно. Ранку или трещину, обнаруженную при осмотре стопы, нужно промыть дезинфицирующим раствором, который должен быть в аптечке больного. Для этого можно использовать раствор диоксида, фурацилина или перекиси водорода. Нет смысла обрабатывать раны инсулином, он не обладает никаким заживляющим действием. Промытую ранку надо закрыть стерильной повязкой или на время бактерицидным лейкопластырем.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Эндокринология. Национальное руководство. Дедов И.И., Мельниченко Г.А., 2016 г. «ГЭОТАР-Медиа».
2. Диетология. Руководство. Барановский А.Ю. 2012 г. «ПИТЕР».

[illegible]