

Контрольный список для вашей корзины



✓ Оливковое, соевое,
ореховое масло



✓ Мало мяса и рыбы
(нежирные!)



✓ Нежирное молоко / молочные продукты



✓ Цельнозерновые
продукты



✓ Несахаристые
фрукты



✓ Много овощей

996319011/16

AstraZeneca GmbH
Tinsdaler Weg 183
22880 Wedel

AstraZeneca 

Лучшая еда при 2-м типе

Памятка по питанию
для диабета 2-го типа

AstraZeneca 

Общие указания по питанию

- Для людей с диабетом 2-го типа действуют практически **такие же рекомендации по питанию**, как и для людей без него (расчет с использованием хлебных единиц важен для людей с диабетом 1-го типа).
- Снижайте ваш **избыточный вес** медленно, но постоянно, постепенно уменьшая количество калорий. **Быть сытым без отказа от еды** — именно так звучит ваш девиз!
- **Движение** действует как инсулин! Подумайте о том, какой объем движения вы можете позволить себе в течение дня.
- Пейте ежедневно не менее **1,5 литра воды** или **чая без сахара**.

! Обязательно проконсультируйтесь с вашим **врачом** или **диетологом** относительно **индивидуальных рекомендаций по питанию**, например, об уменьшении потребления белков при ограниченной функции почек или непереносимости определенных продуктов и аллергии!

Советы помимо покупок

По адресу www.zuckerkrank.de вы найдете дополнительную информацию и конкретную помощь в случае диабета 2-го типа — с интерактивным тренинг-центром и рекомендациями экспертов!

- Симптомы и причины
- Питание и движение
- Знания и информация
- Документы и советы экспертов



Советы по покупке продуктов

- ✓ Учитывайте **содержание жиров**: продукты с малым содержанием жира
- ✓ Выбирайте продукты с **малым содержанием сахара** — помните о скрытом сахаре!
- ✓ **Жидкости**: достаточное количество воды и чая (без сахара)
- ✓ **Молочные продукты** каждый день
- ✓ **Рыба** два раза в неделю
- ✓ **Нежирное мясо/мясные продукты** в умеренном количестве

Напишите **список покупок** заранее!

Выберите один или два **особых продукта**, которыми можно побаловать себя в небольшом количестве.

По возможности ежедневно используйте продукты из всех групп!



Ваш помощник при покупках

Вы можете отрезать прилагаемый список покупок и использовать его при следующем походе в магазин. Распределение продуктов на обратной странице должно соответствовать содержанию вашей корзины для покупок.

Если вам нужны дополнительные советы или помощь, обратитесь к вашему врачу или диетологу. Благодаря этому вы выберете оптимальные продукты уже во время покупки.

Мы желаем вам приятных минут во время покупок, готовки и еды!

С уважением,
ваш коллектив по вопросам диабета компании
AstraZeneca с поддержкой д-ра Тобиаса Виснера,
Лейпциг

Внимание: «подводные камни» питания

- Хотя **заменители сахара** не являются источником энергии для тела, они могут усилить **чувство голода**.
- Обращайте внимание на **незаметный сахар**, например, в йогуртах, готовых продуктах или фруктовых соках (в том числе свежевыжатых).
- **Определенные** фрукты (например, виноград или финики) содержат очень много сахара → учитывайте большое поступление калорий и выбирайте фрукты с меньшим содержанием сахара.
- Рекомендованные сорта растительного и животного масла (например, оливковое) также содержат много калорий → поэтому используйте их **очень умеренно**.

Полноценное питание: пирамида питания

Чем ниже продукты в пирамиде, тем чаще их надо есть



Полноценное питание: пирамида питания

Зеленый: благоприятные продукты

Красный: менее благоприятные продукты

Молоко и молочные продукты

- Важные поставщики белка
- Лучше использовать **альтернативы с малым содержанием жира**

- Например, молоко с жирностью 1,5 %, сыр с низкой жирностью
- Например, молоко с жирностью 3,5 %, сыр с высокой жирностью

Зерновые продукты и картофель

- Лучше **продукты из цельного зерна**
- Меньше продуктов из муки высшего качества или с углеводами, которые быстро попадают в кровь (например, карамель, кексы)

- Цельнозерновой хлеб, мюсли без сахара, цельнозерновые макароны
- Белый хлеб, кукурузные хлопья

Овощи и салат

- Прежде всего зеленые овощи
- Ежедневно не менее не менее 3 порций

- Например, листовой салат, фасоль, капуста, фенхель, зеленый болгарский перец, грибы, огурцы, шпинат

Жидкость

- 1,5 л в день
- Вода и чай без сахара
- Содержащие сахар напитки



Животные и растительные масла

- Лучше использовать растительные масла
- Очень калорийно, потреблять умеренно!
- Например, рапсовое, ореховое, оливковое масло
- Например, топленое сало



Мясо, колбасы, рыба и яйца

- Предпочтительно маложирные сорта мяса и колбасных продуктов (не более 300–600 г в неделю)
- Морская рыба два раза в неделю (одна порция с повышенной жирностью)
- Например, курятина и индюшатина, морепродукты
- Например, венские сосиски, салями, грудинка



Фрукты

- Содержат значительно больше сахара, чем овощи!
- Ежедневно не менее не менее 2 порций
- Например, яблоки, ягоды и цитрусовые
- Например, бананы, виноград, финики

