

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

1. Старайтесь разнообразить свой рацион питания с помощью активного потребления овощей и фруктов, применяя принцип радуги – максимальное количество цветов на одной тарелке!
2. Используйте в качестве гарнира не содержащие крахмал овощи: шпинат, морковь, брокколи, зеленую фасоль и горошек.
3. При выборе источников медленноусвояемых углеводов предпочтение отдавайте цельнозерновым продуктам. Если рис – то бурый. Если макароны – из твердых сортов пшеницы.
4. Активно используйте в рационе бобовые продукты.
5. Употребляйте в пищу тощие сорта говядины и баранины. Не забывайте снимать шкуру с птицы и рыбы.
6. Не забывайте ежедневно включать в состав утреннего приема пищи низкожирные молочные продукты: молоко, йогурт, сыр.
7. Пейте не менее 2-х литров жидкости в сутки в виде воды, несладкого чая и других некалорийных жидкостей.
8. Для приготовления пищи используйте минимум растительного масла в жидком виде.
9. Уменьшите потребление соли до 3 800 мг в день.
10. Потребление холестерина необходимо уменьшить до 200 мг в сутки.
11. Контролируйте размер порций.



Источники:

1. Nutrition and Diagnosis – Related Care. Sixth Edition, 2008.
2. Nutritional Health. Strategies for Disease Prevention. Third Edition, 2012.
3. American Diabetes Association: Food and Nutrition Guidelines, 2013.

My Plate – новые популяционные рекомендации по питанию для физически активных людей

