

Основы питания при сахарном диабете второго типа

Исключить:

- Сладости, сахар, варенье, лимонады, кофе, крепкий чай.
- Сдобная свежая выпечка.
- Масло сливочное, масло растительное на жарку, сметана > 10%, майонез, заменители масла, маргарин.
- Жирные > 30% сыры, сливки, жирный >2% творог.
- Сало, сосиски и сардельки, копченые колбасы.
- Жирное мясо, куриные окорочка, кожа птиц.

Допустимы :

- Хлебобулочные изделия (кроме высшего сорта и на сыворотке), сушки, сухари, галеты.
- Все крупы (кроме манной).
- Нежирные мясо(свинина и баранина не > 1раз в месяц), рыба, вареные колбасы, буженина.
- Молочные продукты низкого % жирности
- Бобовые и соевые продукты
- Картофель.
- Макароны твердых сортов.
- Фрукты: распределить в течение дня, но не более 3-х “равных яблоку” в день.
- “Диабетические” конфеты, вафли и т.п. (1 раз в неделю)

Увеличить:

- Все овощи, кроме картофеля и бобовых в виде овощных гарниров или свежие.
- Зелень.
- Напитки без сахара (минеральная вода без газа, зеленый чай, травяные отвары, фильтрованная вода).