



ПИЩЕВОЙ СВЕТОФОР ДЛЯ ДИАБЕТИКА


Если у Вас сахарный диабет 2 типа и Вы не получаете инсулин перед каждым приемом пищи, подсчет углеводов по системе «Хлебных единиц» для Вас не является обязательным. Скорее, Вам поможет «Пищевой светофор», который регламентирует как прием продуктов, содержащих жиры, так и потребление продуктов, богатых углеводами. Также целесообразно учитывать гликемический индекс продуктов.

Красная зона

 продукты, которые исключаются или максимально ограничиваются. Это очень калорийные продукты, они сильно повышают сахар крови

- продукты, содержащие жиры (масло любое, сало, сметана, маргарин, майонез, сливки, жирное мясо, копчености, колбасы, жирная рыба, творог > 4 % жирности, сыр > 30 % жирности, орехи, семечки);
- продукты, содержащие «простые» углеводы (сахар, мед, варенье, джемы, мороженое, шоколад, конфеты, печенье и др. кондитерские изделия, сладкие газированные напитки, соки);
- алкогольные напитки.

Желтая зона

 внимание: продукты средней калорийности, которые ограничиваются наполовину от привычной порции

- продукты, содержащие белки (нежирные мясо, рыба, сыр < 30% жирности, творог < 4% жирности, нежирное молоко и кисломолочные продукты);
- продукты, содержащие медленноусвояемые углеводы (картофель, кукуруза, зрелые бобовые, хлеб, макаронные изделия, крупы), фрукты (кроме винограда и сухофруктов).

Зеленая зона

 путь свободен: продукты без ограничений (в них мало калорий). Их можно есть в любых количествах. Здесь мало питательных веществ, много растительных волокон и воды

- овощи (за исключением картофеля, кукурузы, зрелых бобовых – гороха, фасоли);
- грибы;
- некалорийные напитки (чай, кофе без сахара и сливок, минеральная вода)

