**ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 1 ТИПА**

**ДИЕТА №9**

|  |
| --- |
| **ВНИМАНИЕ!!!** Диета при заболевании сахарным диабетом первого типа подбирается врачом индивидуально, на основании анамнеза, результатов анализов и наличия сопутствующих заболеваний (гипертония, гастрит, язвенная болезнь). |

**Хлеб и мучные изделия.** Ржаной, отрубяной, пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта хлеб, в среднем около 200 г в день. Можно несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба.

**Исключить:** изделия из сдобного и слоеного теста.

**Супы.** Супы из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная, слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой, картофелем, фрикадельками.

**Исключить:** крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манной крупой, рисом, лапшой.

**Мясо, птица.** Разрешается нежирная говядина, телятина, кролик, куры, индейки в отварном и тушеном виде, рубленые и куском. Утку, гуся – ограниченно.

**Исключить:** жирные сорта мяса, копчености, большинство колбас, консервы.

**Рыба.** Нежирные сорта в отварном, запеченном, иногда жареном виде. Рыбные консервы в собственном соку. Жирные виды и сорта рыб – ограниченно.

**Исключить:** соленую, копченую, консервы в масле, икру.

**Молочные продукты.** Молоко и кисломолочные напитки, творог полужирный и нежирный и блюда из него. Сметана, сливки – **ограниченно**.

**Исключить:** сладкие творожные сырки.

**Сыры.** Несоленый, нежирный сыр. Соленые сыры – **ограниченно.**

**Яйца.** До 1–1,5 штуки 1-2 раза в неделю; Белки, белковые омлеты. Желтки -**ограниченно**.

**Крупы.** **Ограниченно в пределах норм углеводы -** - каши из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной круп, рис, бобовые.

**Исключить или резко ограничить:** манную крупу и макаронные изделия.

**Овощи.**Картофель ограничивают с учетом нормы углеводы -. Углеводы учитывают также в моркови, свекле, зеленом горошке. Предпочтительны овощи, содержащие менее 5% углеводы - (капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны). Овощи можно употреблять в сыром, вареном, запеченном, тушеном виде, реже — жареные. Соленые и маринованные овощи  – **ограниченно.**

**Закуски.** Винегреты, салаты из свежих овощей, икра овощная, кабачковая, вымоченная сельдь, мясо и рыба заливные, салаты из морепродуктов, нежирный говяжий студень, несоленый сыр.

**Сладкие блюда.**Можно употреблять свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде. Желе, самбуки, муссы, компоты, конфеты на ксилите, сорбите или сахарине.

**Исключить:** виноград, инжир, изюм, бананы, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое.

**Соусы и приправы.** Нежирные на слабых мясных, рыбных и грибных бульонах, овощном отваре. Перец, хрен, горчица, жирные, острые и соленые соусы —**ограниченно**.

**Напитки.** Чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника.

**Исключить:** Виноградный и другие соки с содержанием сахара, лимонады на сахаре.

**Жиры.** Разрешено несоленое сливочное масло (не чаще 1 раза в неделю), растительные масла — в блюда.

**Исключить:** мясные и кулинарные жиры.

**Таблица ХЕ(хлебных единиц)**

Начало формы

**Молоко и молочные продукты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Объем** |
| Молоко | 1 стакан (250 мл) |
| Молоко сухое | (30 г) |
| Молоко сгущенное | (30 мл) |
| Кефир | 1 стакан (250 мл) |
| Сливки | 1 стакан (250 мл) |
| Йогурт натуральный | (250 г) |
| Йогурт фруктовый | (75-100 мл) |
| Сырники | 1 средний (35-40 г) |
| Творог | (700 г) |
| Творожная масса | (35-40 г) |
| Ряженка | (300 мл) |
| Запеканка из творога | (75 г) |

**Хлеб и хлебобулочные изделия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Объем** |
| Белый хлеб | 1 кусок (20 г) |
| Черный хлеб | 1 кусок (25 г) |
| Сухари | (15 г) |
| Крекеры (сухое печенье) | (15 г) |
| Бублики | (20 г) |
| Панировочные сухари | 1 ст. ложка (15 г) |
| Мука пшеничная | (15 г) |
| Тонкие блины | 1 большой |
| Оладьи | 1 средний |
| Вареники | 2 штуки |
| Пельмени | 4 шт. |
| Котлета (с примесью булки) | 1 шт. |
| Тесто сырое дрожжевое | (25 г) |
| Тесто сырое слоеное | (35 г) |

**Макаронные изделия и крупы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Объем** |
| Вермишель, лапша, рожки, макароны | 1-3 ст. ложки в зависимости от размера(15 г) в сыром виде или 50 г в вареном |

|  |  |
| --- | --- |
| Гречневая | 1 ст.л. (15 г) в сыром виде или2 ст.л. (50 г) в вареном |
| Манная | 1 ст.л. (15 г) в сыром виде или2 ст.л. (50 г) в вареном |
| Овсяные хлопья | 2 ст.л. (20 г) в сыром виде |
| Овсяная | 1 ст.л. (15 г) в сыром виде или2 ст.л. (50 г) в вареном |
| Пшенная | 1 ст.л. (15 г) в сыром виде или2 ст.л. (50 г) в вареном |
| Перловая | 1 ст.л. (15 г) в сыром виде или2 ст.л. (50 г) в вареном |
| Рис | 1 ст.л. (15 г) в сыром виде или2 ст.л. (50 г) в вареном |
| Пшеничная | 1 ст.л. (15 г) в сыром виде или2 ст.л. (50 г) в вареном |
| Ячневая | 1 ст.л. (15 г) в сыром виде или2 ст.л. (50 г) в вареном |

**Картофель**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Объем** |
| Величиной с крупное куриное яйцо | 1 штука (75 г) |
| Картофельное пюре | 2 ст. ложки (90 г) |
| Жареный картофель | 2 ст. ложки (35 г) |
| Сухой картофель (чипсы) | (25 г) |

**Овощи, бобовые, орехи**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Объем** |
| Кукуруза | 1/2 початка (100 г) |
| Кукуруза консервированная | 3 ст. ложки (60 г) |
| Морковь | 3 штуки, средних (200 г) |
| Свекла | 1 штука, средняя (150 г) |
| Кабачки | (200 г) |
| Капуста белокачанная | (250 г) |
| Капуста цветная | (150 г) |
| Огурцы | (600 г) |
| Перец сладкий | (250 г) |
| Редис | (300 г) |
| Тыква | (220 г) |
| Томаты | (300 г) |
| Бобы | 1 ст. ложка, сухие (20 г) |
| Горох | 7 ст. ложек, свежий (100 г) |
| Фасоль | 3 ст. ложки, вареный (50 г) |
| Орехи | (60-90 г) |

**Другие продукты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Объем** |
| Сахар-песок | 2 ч. ложки (10 г) |
| Сахар кусковой | 2 куска (10 г) |
| Газированная вода на сахаре | 1/2 стакана (100 мл) |
| Квас | 1 стакан (250 мл) |
| Мороженое | (65 г) |
| Шоколад | (20 г) |
| Мед | (12 г) |
| Варенье на фруктозе | 2 ст. ложка (20 г) |
| Конфета шоколадная | 1 шт. (20 г) |
| Кисель на фруктозе | 1 стакан (250 мл) |
| Компот | 1 стакан (250 мл) |
| Кукурузные хлопья | 4 ст. ложки (15 г) |
| Попкорн (воздушная кукуруза) | 10 ст. ложек (15 г) |
| Карамель с фруктовой начинкой | (15 г) |
| Халва подсолнечная | (30 г) |

**Фрукты и ягоды (с косточками и кожурой)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Объем** |
| Абрикосы | 2-3 штуки (110 г) |
| Айва | 1 штука, крупная (140 г) |
| Ананас | 1 кусок (поперечный срез) (140 г) |
| Арбуз | 1 кусок (270 г) |
| Апельсин | 1 штука, средний (150 г) |
| Банан | 1/2 штуки, среднего (70 г) |
| Брусника | 7 ст. ложек (140 г) |
| Виноград | 12 штук, небольших (70 г) |
| Вишня | 15 штук (90 г) |
| Гранат | 1 штука, средний (170 г) |
| Грейпфрут | 1/2 штуки, крупный (170 г) |
| Груша | 1 штука, маленькая (90 г) |
| Дыня | 1 кусок (100 г) |
| Ежевика | 8 ст. ложек (140 г) |
| Инжир | 1 штука (80 г) |
| Киви | 1 штука, крупный (110 г) |
| Клубника (земляника) | 10 штук, средних (160 г) |
|  Крыжовник | 6 ст. ложек (120 г) |
| Малина | 8 ст. ложек (160 г) |
| Манго | 1 штука, небольшое (110 г) |
| Мандарины | 2-3 штуки, средних (150 г) |
| Персик | 1 штука, средний (120 г) |
| Сливы | 3-4 штуки, небольших (90 г) |
| Смородина | 7 ст. ложек (120 г) |
| Хурма | 1/2 штуки, средних (70 г) |
| Черника | 7 ст. ложек (90 г) |
| Яблоко | 1 штука, маленькое (90 г) |
| Сухофрукты | (20 г) |

**Фруктовые соки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Объем** |
| Виноградный | (70 г) |
| Сливовый | (80 г) |
| Красносмородиновый | (80 г) |
| Вишневый | (90 г) |
| Яблочный | (100 г) |
| Грушевый | (100 г) |
| Крыжовниковый | (100 г) |
| Черносмородиновый | (100 г) |
| Апельсиновый | (110 г) |
| Ежевичный | (120 г) |
| Мандариновый | (130 г) |
| Грейпфрутовый | (140 г) |
| Клубничный | (160 г) |
| Малиновый | (170 г) |
| http://gotovimsovkusom.ru/images/stories/diabetchiki/primernoemenyu.png |   | [**Примерное меню на неделю при сахарном диабете**](http://gotovimsovkusom.ru/diety-dlja-diabetchikov/76-primernoe-menyu-na-nedelyu-pri-saxarnom-diabete.html) |

|  |
| --- |
| ***П О Н Е Д Е Л Ь Н И К*** |
| ***Завтрак***1 кусочек хлеба (25 г)2 столовых ложки гречневой каши (30 г)1 вареное яйцо4-5 столовых ложки салата: капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (120 г)4 печенья "Крекер" или галетное (25 г)1/3 пачки сыра молочного не жирного (80 г)1 стакан зеленого чая без сахара (250 мл)1 яблоко (свежее, печеное) (100 г)1 чайная ложка растительного масла (5 г) |
| ***Второй завтрак***4 печенья галетного (25 г)1 стакан томатного сока (250 мл)1/2 банана (80 г) |
| ***Обед***1 кусочек хлеба (25 г)1 половник борща украинского (250 мл)1 говяжья котлета на пару (70 г)2 столовых ложки гречневой каши (30 г)4 столовых ложки овощно-фруктового салата (69 г)1 стакан фруктово-ягодного компота без сахара (250 мл)1 чайная ложка растительного масла (5 г) |
| ***Полдник***1 кусочек хлеба (25 г)1 кусочек колбасы молочной (50 г)4 столовых ложки овощного салата (60 г)1 стакан томатного сока (250 мл)1 чайная ложка растительного масла (5 г) |
| ***Ужин***1 кусочек хлеба (25 г)1 кусочек отваренной нежирной рыбы (165 г)1 отваренная картошка (100 г)4 столовых ложки овощного салата (60 г)1 яблоко (100 г)1 чайная ложка растительного масла (5 г) |
| ***Второй ужин***4 печенья галетного (25 г)1 стакан нежирного кефира (250 мл) |
| ***В Т О Р Н И К*** |
| ***Завтрак***1 кусочек хлеба (25 г)3 столовых ложки овсяной каши (45 г)1 кусочек тушеного мяса кролика (60 г)4 столовых ложки салата: топинамбур, морковь, яблоко, сельдерей, зелень (60 г)2 печенья галетного (10 г)1 стакан чая с лимоном без сахара (250 мл)1 кусочек твердого сыра низкокалорийного (30 г)1 чайная ложка растительного масла (5 г) |
| ***Второй завтрак***1 банан (160 г) |
| ***Обед***2 кусочка хлеба (50 г)1 половник супа с фрикадельками (250 мл)1 кусочек отварного говяжьего языка (60 г)1 отваренная картошка (100 г)2-3 столовых ложки салата: столовая свекла, грецкий орех, чеснок4 печенья галетного (25 г)1 стакан фруктово-ягодного компота без сахара (250 мл)1 чайная ложка майонеза (5 г) |
| ***Полдник***1 апельсин (100 г)1 стакан черники (140 г) |
| ***Ужин***1 кусочек хлеба (25 г)2 столовых ложки гречневой каши (30 г)1 сосиска (30 г)2-3 столовых ложки салата: капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (60-75 г)1 стакан томатного сока (250 мл)1 чайная ложка растительного масла (5 г) |
| ***Второй ужин***4 печенья галетного (25 г)1 стакан нежирного кефира (250 мл) |
| ***С Р Е Д А*** |
| ***Завтрак***1 кусочек хлеба (25 г)4 столовых ложки тушеной рыбы с овощами (60 г)2-3 столовых ложки салата: капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (60-75 г)4 печенья галетного (25 г)1 кусочек твердого сыра низкокалорийного (30 г)1 стакан кофе без сахара (250 мл)1 банан (160 г)1 чайная ложка растительного масла (5 г) |
| ***Второй завтрак***2 блинчика (60 г)1 стакан чая с лимоном без сахара (259 мл)1 столовая ложка сметаны 15% (15 г) |
| ***Обед***1 кусочек хлеба (25 г)1 половник овощного супа (250 мл)2 столовых ложки куриной печени, тушеной с луком (30 г)2 столовых ложки гречневой каши (30 г)4 столовых ложки овощно-фруктового салата (69 г)1 стакан фруктово-ягодного компота без сахара (250 мл)1 чайная ложка майонеза (5 г) |
| ***Полдник***1 персик (120 г)1-2 мандарина с кожурой (150 г) |
| ***Ужин***1/2 кусочка хлеба (10 г)2 столовых ложки овсяной каши (30 г)1 рыбная котлета (70 г)2-3 столовых ложки салата: капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (60-75 г)2 печенья галетного (10 г)1 стакан чая с лимоном без сахара (250 мл) |
| ***Второй ужин***1 кусочек хлеба (25 г)1 стакан нежирного кефира (250 мл) |
| ***Ч Е Т В Е Р Г*** |
| ***Завтрак***6-8 пельменей (50-60 г)4 столовых ложки салата: капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (60 г)1 стакан кофе без кофеину и сахара (250 мл)4 печенья галетного (25 г)1 киви (30 г)2 столовых ложки сметаны 15% (30 г)1 чайная ложка растительного масла (5 г) |
| ***Второй завтрак***3-4 абрикоса (120 г)1/2 банана (80 г) |
| ***Обед***1 кусочек хлеба (25 г)1 половник гречневого супа (250 мл)2 отваренные картошки (200 г)1 кусочек куриного мяса, отваренного без кожи (30 г)4 столовых ложки овощно-фруктового салата (60 г)4 печенья галетного (25 г)1 стакан чая с лимоном без сахара (250 мл)1 чайная ложка растительного масла (5 г) |
| ***Полдник***1 яблоко (100 г)3-4 стакана черешни (100 г) |
| ***Ужин***1 кусочек хлеба (25 г)2 столовых ложки овсяной каши (30 г)1 сосиска (30 г)4 столовых ложки салата: капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (60 г)4 печенья галетного (25 г)1 стакан томатного сока (250 мл)1 чайная ложка растительного масла (5 г) |
| ***Второй ужин***1 кусочек хлеба (25 г)1 стакан нежирного кефира (250 мл) |
| ***П Я Т Н И Ц А*** |
| ***Завтрак***1 кусочек хлеба (25 г)2 отваренные картошки (200 г)2 столовые ложки говяжьей печени, тушеной с луком (30 г)4 столовых ложки салата: капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (60 г)4 печенья галетного (25 г)1 стакан чая с лимоном без сахара (250 мл)1/3 пачки сыра молочного не жирного (80 г)1 чайная ложка растительного масла (5 г) |
| ***Второй завтрак***2 кусочка арбуза без кожуры (320 г) |
| ***Обед***1 кусочек хлеба (25 г)1 половник борща украинского (250 мл)1 кусочек отваренного говяжьего мяса (30 г)2 столовые ложки отваренной вермишели (30 г)2 столовых ложки салата: капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (30 г)1 пирог печеный с ягодами (50 г)1 стакан обезжиренного молока (250 мл)6 столовых ложек малины (130 г)1 столовая ложка сметаны 15% (15 г)1 чайная ложка растительного масла (5 г) |
| ***Полдник***2 блинчика кабачковых (100 г)1 стакан томатного сока (250 мл) |
| ***Ужин***1 половник тыквенной каши с молоком (250 мл) |
| ***Второй ужин***1 кусочек хлеба (25 г)1 стакан нежирного кефира (250 мл) |
| ***С У Б Б О Т А*** |
| ***Завтрак***3 вареника с творогом (150 г)1 стакан кофе без кофеину и сахара (250 мл)1 стакан клубники (160 г)2 столовые ложки сметаны 15% (30 г) |
| ***Второй завтрак***1 кусочек хлеба (25 г)1/4 омлета (50 г)2 столовых ложки салата: капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (30 г)1 стакан томатного сока (250 мл) |
| ***Обед***1 кусочек хлеба (25 г)1 половник горохового супа (250 мл)4 столовые ложки рыбы, тушеной с овощами (60 г)4 столовых ложки овощно-фруктового салата (60 г)2 кабачковых блинчика (6 г)1 стакан фруктово-ягодного компота без сахара (250 мл)1 чайная ложка растительного масла (5 г) |
| ***Полдник***1 персик (120 г)10-12 вишен (70 г) |
| ***Ужин***1 кусочек хлеба (25 г)2 столовые ложки овощного рагу (30 г)4 печенья галетного (25 г)1 стакан чая с лимоном без сахара (250 мл) |
| ***Второй ужин***1 кусочек хлеба (25 г)1 стакан нежирного кефира (250 мл) |
| ***В О С К Р Е С Е Н Ь Е*** |
| ***Завтрак***3 картофельных оладьей (150 г)2 столовых ложки салата: капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (30 г)1 стакан кофе без сахара (250 мл)1/2 грейпфрута (120 г)2 столовые ложки сметаны 15% (30 г) |
| ***Второй завтрак***2 вареники с капустой (100 г)1 стакан томатного сока (250 мл) |
| ***Обед***1 кусочек хлеба (25 г)1 половник борща украинского (250 мл)2 столовые ложки филе куриное с шампиньонами, картошкой, морковкой, луком (30 г)4 столовые ложки салата «Оливье» (60 г)1 печеный пирог с ягодами (50 г)1/3 стакана ананасового сока (80 мл) |
| ***Полдник***1 персик (120 г)1 чашка брусники (140) |
| ***Ужин***1 кусочек хлеба (25 г)2 столовые ложки гречневой каши (30 г)1 паровая котлета с телятины (70 г)2 столовых ложки салата: капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (30 г)1 стакан томатного сока (250 мл)1 чайная ложка растительного масла (5 г) |
| ***Второй ужин***1 кусочек хлеба (25 г)1 стакан нежирного кефира (250 мл) |

**Для удобства расчета качественного состава пищи, рекомендуется  разбить продукты на группы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Растительного происхождения**Ко-во продукта в граммах = 1 ХЕ | **Животного    происхождении**Ко-во продукта в граммах = 1 ХЕ |
| * Овощи с низким содержанием углеводов  (капуста,огурцы, томаты,  морковь, перец, зелень) - 300-500г =1ХЕ
* Овощи, содержащие больше углеводов:картофель, бобы,фасоль - 2 ст. ложки = 1ХЕ
* 3.Кукуруза ½ початка =1 ХЕ
 | * Молоко = 1 стакан (250г) = 1 ХЕ
* кефир = 1 стакан (250г) = 1 ХЕ
* йогурт          = 1 стакан (250г) = 1 ХЕ
* простокваша = 1 стакан (250г)= 1 ХЕ
* Сырники 1 шт. = 1 ХЕ
 |
| * Хлеб –20г пшеничный = 1ХЕ,
* Хлеб -30г ржаной =1ХЕ.
* При расчете изделий из муки можно учесть объем теста в 20г булки =1ХЕ
 | * Мясо, рыба, яйцо, творог,  сыр, сметана,
* крабы, кальмары, сало,
* масло, маргарин  - не содержат углеводы и не учитываются
 |
| * Макаронные изделия, каши 2ст.  ложки готового гарнира без верха =1ХЕ
* Суп, борщ – 1 стакан 200г = 1ХЕ
* Сок: 120-140г – 1 чашка =1ХЕ
* Ягоды: 100-120г – 1 чашка =1ХЕ
 |  **не рекомендуется более:**

|  |
| --- |
| * сахар, мёд - 2 ч.л.,
* шоколад – 20 г,
* Кока-кола – 110 г,
* Торт – 20 г
* Сладкое печенье –20 г
* Мороженое – 100 г
 |

 |

**Но все-таки стоит учитывать следующее**:

* не употреблять более 25 ХЕ в сутки,
* не съедать более 6-ХЕ в один прием пищи.
* При использовании простого короткого инсулина распределять количество ХЕ на 3 основных и 3 промежуточных приема пищи (не более 1-2 ХЕ в один перекус, если перекус на большее количество ХЕ, то еще необходимо дополнительно ввести нужное количество инсулина).
* Равномерное распределение ХЕ в течении дня:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | 2й завтрак | Обед | Полдник | Ужин | На ночь |
| 3 – 5ХЕ | 2 Х.Е | 6 -7 Х.Е | 2 Х.Е | 3 - 4 Х.Е | 1 -2 Х.Е. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Конец формы