

# Питание при повышенном уровне сахара крови



**Повышенный уровень сахара (глюкозы) крови** наблюдается вследствие недостатка в организме гормона поджелудочной железы (инсулина) или при инсулинорезистентности (невосприимчивости тканей к инсулину), что сопровождается нарушением всех видов обмена веществ, особенно, углеводного.

## Принципы питания:

- ограничить легкоусвояемые углеводы, животные жиры
  - уменьшить калорийность рациона при избыточной массе тела,
  - соблюдать дробный режим питания (5-6 раз в день),
  - использовать продукты с низким (менее 55) гликемическим индексом (ГИ), характеризующим их способность повышать уровень сахара крови по сравнению с пшеничным хлебом в количестве, соответствующем 50 г углеводов. Рацион с низким ГИ предусматривает употребление большого количества овощей, фруктов и продуктов из зерна крупного помола.
- Рафинированные сахара можно заменять низкокалорийными подсластителями (аспартам, цикломат, сахарин и др.). Применение сахарозаменителей (ксилита, сорбита, фруктозы), имеющих достаточную калорийность, ограничено при сопутствующем ожирении.

## Набор продуктов:

**Хлеб и хлебные изделия:** хлеб, преимущественно ржаной, отрубный, цельнозерновой.

**Супы в основном на овощном отваре;** на слабом мясном и рыбном бульоне 1-2 раза в неделю.

**Блюда из мяса и птицы** (говядины, телятины, нежирной свинины, птицы, кролика) в отварном и заливном виде.

**Блюда из рыбы:** из нежирных сортов (судака, трески, щуки, наваги, сазана) в отварном и заливном виде

**Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени** (капусты белокочанной, цветной, салата, брюквы, редиса, огурцов, кабачков, картофеля, свеклы, моркови) отварные, сырые и печеные.

**Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий:** в ограниченном количестве.

**Блюда из яиц:** не более 1шт. на день в виде омлетов или всмятку, а также в других блюдах.

**Кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод** (яблоки антоновские, лимоны, апельсины, красная смородина, клюква и др.) в день в сыром виде, в виде компотов с подсластителями.

**Молоко, молочные продукты** и блюда из них: молоко, кефир, простокваша, творог, в т.ч. в виде творожников, сырников и пудингов; сыр, сметана, сливки в ограниченном количестве.