

Показания:

сахарный диабет

Приготовление и прием пищи

Вареные и запеченные изделия, реже – жареные и тушеные. Прием пищи 6 раз в сутки: 1-й завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин и на ночь.

Разрешаются

Хлеб и мучные изделия: ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта, в среднем 300 г в сутки

Супы: овощные, щи, борщи, свекольники, окрошка, слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами и разрешенными крупами, картофелем и фрикадельками

Мясо, птица: нежирные говядина, телятина, свинина (обрезная, мясная), баранина, кролик, куры и индейки после отваривания, сосиски и колбаса диетические, язык, печень – ограниченно

Рыба: нежирные виды, рыбные консервы в собственном соку или томате

Молочные продукты: молоко и кисломолочные продукты, творог полужирный и нежирный, сметана – ограниченно, несоленый и нежирный сыр

Яйца: 1-1,5 шт. в день всмятку, белковые омлеты

Крупы: каша из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной круп, бобовые

Овощи: капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны, с ограничением: зеленый горошек, картофель, морковь, свекла. Можно в сыром виде

Фрукты, сладкие блюда: свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде, желе, муссы, компоты, конфеты и печенье на ксилите, сорбите или сахарине. Ограниченно мед

Соусы и пряности: нежирные соусы на слабых мясных, рыбных и грибных бульонах, овощном отваре.

Ограниченно: перец, хрен, горчица

Напитки: чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника

Жиры: несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла в блюда

Необходимо исключить

Изделия из сдобного и слоеного теста, торты, крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манной крупой, рисом, лапшей, жирные сорта мяса, утку, гуся, копчености, большинство колбас, жирные сорта рыб, соленую рыбу, рыбные консервы в масле, икра, соленые сыры, сливки, сладкие творожные сырки, рис, манную крупу, ограничивают макаронные изделия, соленые и маринованные овощи, виноград, изюм, бананы, инжир, финики, варенье, конфеты, мороженое, виноградный и другие сладкие соки, газированные напитки и лимонады, животные и кулинарные жиры, алкогольные напитки. Суточное употребление сахара определяется врачом, обычно зависит от дозы инсулина.