

Правильное питание при сахарном диабете



ГОАУСОН "Ковдорский КЦСОН" исп.м/с Фролова Т, П., Зиброва Н.В.

Иллюстративный материал заимствован из общедоступных ресурсов интернета, не содержащих указаний на авторов этих материалов и каких-либо ограничений для их заимствования.

Сахарный диабет - это заболевание, связанное с нарушениями метаболизма глюкозы и инсулина в организме.

При этом заболевании могут возникнуть серьёзные осложнения: поражение сосудов сердца (инфаркт), головного мозга (инсульт), артерий нижних конечностей (гангрена), почек (нефропатия), зрительного анализатора (слепота).

**Данные осложнения
являются основной
причиной инвалидизации и
смертности больных
сахарным диабетом.**



Сахарный диабет бывает двух типов.



**Диабет 1 типа
(инсулинозависимый)
является генетическим
заболеванием и может
передаваться по
наследству.**



**Диабет 2 типа является
приобретенным и обычно
развивается во взрослом
возрасте из-за
несбалансированного
питания.**

**Исследование медицины
показывают, что лечение сахарного
диабета - результат применения
системы здорового питания,
состоящий из компонентов, не
позволяющих резко повысить
уровень сахара в крови.**

Основу рациона диабетиков должны составлять овощи (кроме картофеля), так как содержащаяся в них клетчатка замедляет всасывание глюкозы.



Продукты, которые можно принимать без ограничений:



**огурцы, помидоры, все
виды капусты, кабачки,
баклажаны, перец, все
виды салата, зелень,**



**лук, чеснок, морковь, редис,
редька, репа, стручковая фасоль,
грибы, чай, кофе без сахара.**

Продукты с ограниченным употреблением:



**кисло-молочные продукты,
нежирное мясо, птица без кожи,
рыба, нежирный сыр, крупы,
макароны, хлеб**



**картофель, кукуруза, бобовые
(горох, фасоль, чечевица),
фрукты, масло растительное.**



Продукты, запрещенные к употреблению (быстро повышающие уровень сахара в крови):

**мед, сахар, варенье, джемы, сладкие и газированные
напитки, конфеты, шоколад, мороженое,**





**пирожные, торты, печенье, сдобная
выпечка, масло сливочное, сало,
майонез, сметана, сливки.**



**жирное мясо, субпродукты,
колбаса, сосиски, сардельки,
паштеты,**



**консервы в масле,
орехи, алкогольные
напитки.**

Запомните:



**придерживаясь правильного питания, вы
сможете повысить качество и
продолжительность своей жизни.**