

## Планирование питания

### больных с сахарным диабетом I типа

(памятка для пациентов)



Пациентам, страдающим *сахарным* диабетом *I типа*, очень важно контролировать количество употребляемой пищи. Если они едят больше индивидуальной нормы – быстро набирают вес, а если меньше – катастрофически его теряют, с риском развития гипогликемии. Это связано с особенностями обмена у этих людей.

Питание должно быть максимально разнообразным.

- Основу питания должны составлять овощи, орехи, зелень, соя, чечевица.

- Следует ограничить: овсяные хлопья, кукурузу, натуральные фруктовые соки, бананы, белый и серый хлеб, печенье, бисквиты, песочное тесто, пиво, рис.

- Рекомендуется исключить: сахар, мед, картофель, рисовые и кукурузные хлопья, сладкие газированные напитки, колбасы, жирное мясо, жареную пищу, сало, мясные соусы.

- Алкоголь исключается полностью!

Количество потребляемых углеводов должно быть постоянным, с устоявшимся графиком приема пищи, это помогает стабильной инсулинотерапии и избавляет от постоянного расчета необходимой дозы инсулина.

**Хлебные единицы** имеют большую важность для пациентов с I типом сахарного диабета, так как на основании их рассчитывается доза вводимого инсулина. Одна хлебная единица соответствует двенадцати граммам углеводов.

При пятиразовом приеме пищи рекомендуется 25% отвести на завтрак, 15% - на второй завтрак, 30% - на обед, 20% - на ужин и 10% на второй ужин. Такой режим питания является наиболее подходящим для введения инсулинов парентерально.

#### Помните!

- пища, содержащая углеводы, повышает сахар крови;
- инсулин снижает сахар крови;
- физические упражнения снижают сахар крови;
- недостаточное количество углеводов в пище может привести к развитию гипогликемии. Если уровень сахара крови значительно снизился, Вы почувствуете головокружение и дрожь. При этом немедленно съешьте три-четыре кусочка сахара или выпейте фруктовый сок.



#### Советы:

- принимайте пищу вовремя; старайтесь употреблять одинаковое количество пищи каждый день;

- если Вы увеличиваете физическую активность, сахар крови будет снижаться, поэтому необходимо принять дополнительное количество углеводов, например стакан фруктового сока или кусочек хлеба для компенсации одного часа обычной ходьбы;

- чтобы вести более свободный образ жизни - не забывайте определять уровень сахара крови, чтобы различать и понимать как влияют физические упражнения и прием пищи на уровень сахара в крови;

- всегда носите с собой сахар.

Составители: зав. эндокринологическим диспансером, врач высшей категории Шамсутдинова Н.Ш., зав. эндокринологическим отделением, врач высшей категории Гусева П.С.