



## ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ И ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА

### Продукты, которые следует употреблять без ограничения

- ❖ капуста (все виды)
- ❖ огурцы
- ❖ салат листовой
- ❖ зелень
- ❖ помидоры
- ❖ перец
- ❖ кабачки
- ❖ баклажаны
- ❖ свекла
- ❖ морковь
- ❖ стручковая фасоль
- ❖ редис, редька, репа
- ❖ зеленый горошек (молодой)
- ❖ шпинат, щавель
- ❖ грибы
- ❖ чай, кофе без сахара и сливок
- ❖ минеральная вода
- ❖ напитки на сахарозаменителях

Овощи можно употреблять в сыром, отварном, запеченном виде. Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным

### Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве

- ❖ нежирное мясо (постная говядина, телятина)
- ❖ нежирная рыба (треска, судак, хек)
- ❖ молоко и кисломолочные продукты (нежирные)
- ❖ сыры менее 30% жирности
- ❖ творог менее 5% жирности
- ❖ картофель
- ❖ кукуруза
- ❖ зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)
- ❖ крупы
- ❖ макаронные изделия
- ❖ хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)
- ❖ фрукты
- ❖ яйца



«Умеренное количество» означает половину от Вашей привычной порции

### Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить

- ❖ масло сливочное
- ❖ масло растительное\*
- ❖ сало
- ❖ сметана, сливки
- ❖ сыры более 30% жирности
- ❖ творог более 5% жирности
- ❖ майонез
- ❖ жирное мясо, копчености
- ❖ колбасные изделия
- ❖ полуфабрикаты (изделия из фарша, пельмени, замороженная пицца и т. п.)
- ❖ пироги
- ❖ жирная рыба\*\*
- ❖ кожа птицы
- консервы мясные, рыбные и растительные в масле
- орехи, семечки
- ❖ сахар, мед
- ❖ варенье, джемы, сухофрукты
- ❖ конфеты, шоколад
- ❖ пирожные, торты и др. кондитерские изделия
- ❖ печенье, изделия из сдобного теста
- ❖ мороженое
- ❖ сладкие напитки (лимонады, фруктовые соки)
- ❖ алкогольные напитки



Следует по возможности исключить такой способ приготовления пищи, как жарение. Старайтесь использовать посуду, позволяющую готовить пищу без добавления жира

\* Растительное масло является необходимой частью ежедневного рациона, однако достаточно употреблять его в очень небольших количествах  
 \*\* В жирных сортах рыбы содержатся полезные вещества, поэтому ограничение на нее менее строгое, чем на жирное мясо