

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ХАРЧУВАННЯ ПРИ ДІАБЕТІ

Поради щодо здорового харчування

Наша їжа складається з жирів, білків, вуглеводів, солей та незначної кількості баластних речовин.

- **Чому треба вживати менше жирів?**

Занадто великий вміст жирів в стравах може сприяти виникненню ожиріння та серцево-судинних захворювань.

- **Яким чином можна обмежити споживання жирів?**

Намазуйте менше масла чи маргарину на хліб. Уникайте використання жирів під час приготування їжі, надавайте перевагу таким способам, як варка, гриль, приготування їжі на пару. Надавайте перевагу рослинному жиру. Вживайте більше риби і м'яса птиці — в них міститься менше жирів. Видаляйте видимий жир з м'яса перед приготуванням. Молоко і молочні продукти теж містять жир, тому треба вживати “знежирені” варіанти цих продуктів. Такі продукти, як тістечка, кекси, шоколад, торти з кремом, випічка повинні бути виключені з раціону, навіть якщо їх пропонують під маркою дієтичних продуктів. Обмежте вживання горіхів.

- **Чому треба вживати менше солі?**

Надмірне споживання солі може спровокувати гіпертонічну хворобу. Високий артеріальний тиск, в свою чергу, може привести до інфаркту і інсульту. Тому недосолюйте вже приготовану їжу. Не вживайте в їжу солоні продукти (чіпси, солоні горіхи і т. д.). Спробуйте надати їжі пікантного смаку за рахунок різноманітних приправ. Їжте менше консервованих продуктів, вони містять сіль і глутамат натрію.

- **Для чого потрібно вживати більше їжі, яка містить рослинні волокна?**

Споживання їжі, багаті рослинними волокнами, допомагає нормалізувати випорожнення кишечника, перешкоджає розвитку геморою, дивертикулів кишечника, раку товстої кишки і знижує зміст ліпідів крові. Баластні речовини містяться в зернових, овочах і фруктах. Вони надають почуття ситості і уповільнюють проникнення живильних речовин з кишечника в кров.

Загальні рекомендації з харчування

Кількість споживаної їжі має відповідати енергетичним затратам організму. Пацієнти з зайвою вагою повинні знизити свою вагу, тому їм необхідно дотримуватись обмежень в їжі.

При цукровому діабеті вживання вуглеводів строго розраховується. Необхідно обмежити вживання простих вуглеводів (глюкоза, фруктоза, сахароза). Рекомендовано вживати прості вуглеводи тільки в природньому вигляді — в овочах, фруктах, молочних продуктах. Біля 50% енергетичних затрат організму забезпечують так звані складні вуглеводи. Вони містяться в картоплі, фруктах, салатах, злакових, крохмалевмісних продуктах, таких як хліб, рис.

ХЛІБНІ ОДИНИЦІ (ХО)

Для розрахунку вуглеводів користуються так званими Хлібними Одиницями. 1 ХО відповідає 12 г вуглеводів. З таблиці видно скільки грамів продукту містить 1 ХО, тобто скільки грамів продукту містять 12 г вуглеводів.

- Білків необхідно вживати з розрахунку 0,8–1 г на 1 кг ваги.
- Жири повинні складати не більше 30% калорійності вживаної їжі.
- Необхідно зменшити вживання солі.
- Рекомендовано обмежити вживання алкоголю.
- Обмежити вживання холестерину до 300 мг на добу.
- Щоб уникнути відчуття голоду і особливо “цукрового голоду”, їжу потрібно приймати 5–6 разів на день.

Зображення харчових продуктів демонструє можливість вибору різних продуктів при складанні дієти. Це дозволить Вам легко і правильно скласти індивідуальну дієту відповідно до Вашого смаку.

1. В таблицях надано вагу різноманітних продуктів, що відповідає 1 ХО.
2. Продукти, зображені на ілюстраціях, мають еквіваленти в Хлібних Одиницях, які вказані в таблицях.
3. Для більшої зручності, кількість продуктів представлено у вигляді звичної, прийнятої в господарстві одиниці виміру. Таким чином можна порівняти різноманітні продукти.
4. Для кращої оцінки енергетичного еквіваленту, подані також значення калорійності продуктів.

ЯК ТРЕБА КОРИСТУВАТИСЬ

РЕКОМЕНДАЦІЯМИ З ХАРЧУВАННЯ ПРИ ДІАБЕТІ?

Звичайно, доцільно носити їх з собою або покласти їх там де Ви будете найчастіше користуватися цією інформацією — на кухні.

Користуючись інформацією “Рекомендації з харчування при діабеті”, Вам необхідно за допомогою точних кухонних ваг зважити і оцінити кількість грамів Хлібних Одиниць в Ваших продуктах. Таким чином, Ви зможете визначити вміст продуктів в звичній для Вас одиниці виміру (в склянках, ложках і т. д.). Пізніше, з досвідом, можна буде обмежитися цими звичними мірами об’єму та ваги.

UKR.DIA.15.11.2019

Зернові, злакові, вироби з борошна

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Житній хліб з борошна грубого помелу	1 шматок товщиною 1,5 см	35 г
Хліб білий, сірий (крім здоби)	1 шматок товщиною 1,5 см	20 г
Хліб чорний	1 шматок товщиною 1 см	25 г
Хліб з висівками	1 шматок товщиною 1,3 см	30 г
Хліб бородинський, ризький, ароматний	1 шматок товщиною 0,5 см	15 г
Хліб житній	1 шматок товщиною 1 см	25 г
Хлібці хрусткі	2 шт.	20 г
Хлібні палички	Залежить від розміру	20 г
Сухарі несолодкі	2 шт.	20 г
Сушки несолодкі	1,5-2 шт.	20 г
Крекери великі	2 шт.	20 г
Крекери середні	5 шт.	20 г
Крекери дрібні	15 шт.	20 г
Лаваш		20 г
Здобна булка		20 г
Тісто листкове заморожене		35 г
Тісто дріжджове заморожене		25 г
Маца		1/2 листа
Млинець тонкий	1 великий	30 г
Млинці з сиром заморожені	1 шт.	50 г
Млинці з м'ясом заморожені	1 шт.	50 г
Вареники з сиром заморожені	4 шт.	50 г
Пельмені заморожені	4 шт.	50 г
Кльоцки		60 г
Ватрушка		50 г
Булочка з родзинками		25 г

Вафлі дрібні	1,5 шт.	17 г
Борошно	1 ст. л. з гіркою	15 г
Пряник	1/2 шт	40 г
Оладки	1 середній	30 г
Панірувальні сухарі	1 ст. л. з гіркою	15 г
Печиво вершкове	1-2 шт. в залежності від розміру	15 г
Крупа будь-яка сира	1 ст. л. з гіркою	15 г
Каша будь-яка (варена): гречка, манка, вівсянка, перловка, пшоно, рис	2 ст. л. з гіркою	50 г
Вівсяні пластівці	2 ст. л. з гіркою	15 г
Кукурудзяні пластівці	4 ст. л.	15 г
Пшеничні висівки	12 ст. л.	50 г
Мюслі без цукру і без фруктів	2 ст. л.	20 г
Макаронні вироби (сирі)	Залежно від форми від 1 до 4 ст. л.	15 г
Варені макарони	Залежно від форми від 2 до 4 ст. л.	50 г
Крохмаль, борошно	1 ст. л.	15 г



1 ст. л. з верхом **МАННОЇ КРУПИ** (сирої), 15 г – 50 ккал



1 ст. л. з верхом **ЖИТНЬОГО БОРОШНА**, 15 г – 50 ккал



3 ст. л. без верху **ПАНІРУВАЛЬНИХ СУХАРІВ**, 15 г – 50 ккал



1 ст. л. з верхом **КРОХМАЛЮ**, 15 г – 50 ккал



1 ст. л. без верху сирого **РИСУ**,
15 г – 50 ккал



2 ст. л. з верхом вареного **РИСУ**,
50 г – 55 ккал



2 ст. л. з верхом **ВІВСЯНИХ ПЛАСТИВЦІВ**, 20 г – 75 ккал



1 ст. л. з верхом **КУКУРУДЗЯНИХ ЗЕРЕН**, 15 г – 55 ккал



4 ст. л. з верхом "**КОРНФЛЕКС**",
15 г – 55 ккал



10 ст. л. з верхом "**ПОПКОРН**",
15 г – 55 ккал



2 ст. л. з верхом вареної **ВЕРМІШЕЛІ**, 50 г – 55 ккал



4 ст. л. з верхом варених **РОЖКІВ**,
50 г – 55 ккал



4 ст. л. з верхом варених **РИГОЛЕТТІ**, 50 г – 55 ккал



3 ст. л. з верхом вареної **ЛОКШИНИ**,
50 г – 55 ккал



2 ст. л. з верхом **КАРТОПЛЯНОГО ПЮРЕ**, 90 г – 80 ккал



4 ст. л. з верхом **ВИРОБІВ З БОРОШНА ГРУБОГО ПОМЕЛУ**, 50 г – 55 ккал

Картопля, стиглі бобові, овочі

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Боби сушені	1 ст. л.	20 г
Боби варені	3 ст. л.	50 г
Горошок консервований	6 ст. л.	100 г
Горошок варений		40 г
Картопля в мундірі	1 шт.	75 г
Оладки з картоплі заморожені		60 г
Картопля сира, варена	1 шт. (з куряче яйце)	65 г
Картопляне пюре	2 ст. л.	75 г
Картопля смажена	1,5-2 ст. л. в залежності від нарізки	35 г
Картопля фрі	12 скибочок	35 г
Картопляні чіпси	1 маленький пакетик	25 г
Кукурудза (початок)	0,5 шт.	100 г
Кукурудза консервована	3 ст. л.	70 г
Кукурудза варена	3 ст. л.	50 г
Кукурудзяні пластівці	4 ст. л.	15 г
Морква	3 великих	400 г
Буряк	2 великих	400 г
Квасоля варена	3 ст. л.	50 г
Сочевиця варена	2 ст. л.	50 г
Гарбуз		200 г
Кетчуп	2-3 ст. л.	30-50 г
Топінамбур		70 г
Боби, соя сушені	4 ст. л.	45 г
Капуста квашена		400 г
Капуста кольорова		350 г
Капуста кольрабі		200 г

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Капуста білокачанна		300 г
Капуста червонокачанна		250 г
Капуста брюссельська		250 г
Огірки		800 г
Ріпа		300 г
Лук порей		300 г
Ревінь		400 г
Редис		400 г
Салат		400 г
Помідори		400 г
Шпинат		600 г
Спаржа		400 г
Селера		600 г
Перець болгарський		150 г
Бруква		200 г





1 ст. л. з верхом **СУШЕНИХ БОБІВ**,
20 г – 65 ккал



3 ст. л. з верхом **ВАРЕНИХ БОБІВ**,
50 г – 65 ккал



1 ст. л. з верхом **СУШЕНОГО
ГОРОХУ**, 20 г – 70 ккал



7 ст. л. з верхом **СВІЖОГО
ЗЕЛЕНОГО ГОРОХУ**, 100 г – 80 ккал



1 ст. л. з верхом **СУШЕНОЇ
ЧЕЧЕВИЦІ**, 20 г – 65 ккал



2 ст. л. з верхом **ВАРЕНОЇ
ЧЕЧЕВИЦІ**, 50 г – 65 ккал



3 ст. л. з верхом **ВАРЕНИХ
КУКУРУДЗЯНИХ, ЗЕРЕН**, 60 г – 65 ккал



4 ст. л. без верху **СОСВИХ БОБІВ**,
45 г – 85 ккал

Молочні продукти

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Молоко	1 склянка	200 мл
Молоко сухе в порошок		30 г
Кефір	1 склянка	250 мл
Молоко пряжене	1 склянка	200 мл
Біфідокефір	1 склянка	250 мл
Ацидофілін солодкий	1/2 склянки	100 мл
Йогурт натуральний несолодкий (біо)	1 склянка	250 мл
Йогурт фруктовий		75-100 г
Вершки	1 склянка	200 мл
Маслянка	1 склянка	300 мл
Кисляк	1 склянка	200 мл
Ряжанка	1 склянка	200 мл
Морозиво молочне (без глазури і вафель)		65 г
Морозиво молочне (в глазури або вафлях)		50 г
Згущене молоко без цукру (банка 400 мг)	1/3 банки	130 г
Сухе молоко в порошок	1 ст. л.	30 г
Сирник середній (з цукром)	1 шт.	75 г
Сирна маса солодка		100 г
Дитячі глазуровані сирки	2/3 шт.	35 г
Сирна маса з родзинками (солодка)		35-40 г



1/4 літра – НЕЗБИРАНОГО МОЛОКА,
 3,6% жирн., 250 мл, 155 ккал
 – **КЕФІРУ,** 250 мл, 150 ккал
 – **МОЛОКА,** 0,5 % жирн., 250 мл, 85 ккал
 – **ЙОГУРТУ,** 3,6 % жирн., 250 мл, 170 ккал
 – **ЙОГУРТУ,** 1 % жирн., 250 мл, 120 ккал

Фрукти і ягоди

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Абрикос	середній	120 г
	великий	100 г
Айва	1 шт.	140 г
Алича	4 шт.	140 г
Авокадо	1 шт.	200 г
Ананас	1 скибочка зі шкіркою (поперечний зріз)	140 г
Апельсин зі шкіркою маленький	1 шт.	130 г
Кавун	1 скибочка зі шкіркою	270 г
Банан середній	1/2 шт.	70 г
Брусниця	7 ст. л. (1 склянка)	140 г
Виноград середній	10 шт.	70 г
Вишня велика	15 шт.	90 г
Гранат великий	1 шт.	170 г
Грейпфрут великий	1/2 шт.	170 г
Груша середня	1 шт.	100 г
Диня «колгоспниця»	1 скибочка з шкіркою	100 г
Ожина	8 ст. л. (1 склянка)	140 г
Суниця	8 ст. л. (1 склянка)	150 г
Інжир великий сирий	1 шт.	80 г
Ківі великий	1 шт.	110 г
Полуниця середня	10 шт.	150 г
Журавлина	1 склянка	150 г
Агрис	1 склянка	120 г
Лимон	3 шт.	270 г
Малина	8 ст. л. (1 склянка)	150 г
Манго невелике	1 шт.	100 г

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Мандарини дрібні	3 шт. з шкіркою	150 г
	2 шт. без шкірки	120 г
Нектарин середній		120 г
Персик середній		120 г
Папайя	1/2 шт.	140 г
Сливи сині	середні – 3 шт.	90 г
	дрібні – 4 шт.	90 г
Смородина	7 ст. л. (1 склянка)	140 г
Фейхоа середні	10 шт.	150 г
Хурма середня	1 шт.	70 г
Черешня	10 ст. л. (1 склянка)	100 г
Чорниця	7 ст. л. (1 склянка)	140 г
Шипшина плоди	3 ст. л.	60 г
Яблуко будь-якого кольору середнє	1 шт.	90 г



1 склянка **ОЖИНИ**,
150 г – 75 ккал

1 склянка **ПОЛУНИЦЬ**,
120 г – 45 ккал



1 склянка **ЖУРАВЛИНИ**,
БРУСНИЦІ,
110 г – 50 ккал

1 склянка **ЧЕРВОНОЇ**
СМОРОДИНИ,
140 г – 64 ккал



1 склянка **АГРУСУ**,
165 г – 65 ккал

1 склянка **ЧОРНОЇ**
СМОРОДИНИ,
125 г – 67 ккал



3/4 склянки **ЧОРНИЦІ**,
120 г – 74 ккал

1 склянка **МАЛИНИ**,
145 г – 56 ккал

Склянка – гранчата склянка

Соки натуральні

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Капустяний	2,5 склянки	500 г
Морквяний	2/3 склянки	125 г
Огірковий	2,5 склянки	500 г
Буряковий	2/3 склянки	125 г
Томатний	1,5 склянки	300 г
Апельсиновий	0,5 склянки	110 г
Виноградний	0,3 склянки	70 г
Вишневий	0,4 склянки	90 г
Грушевий	0,5 склянки	100 г
Грейпфрутовий	0,5 склянки	140 г
Порічковий	0,4 склянки	80 г
Агрусівий	0,5 склянки	100 г
Полуничний	0,7 склянки	100 г
Лимонний	0,6 склянки	150 мл
Малиновий	0,75 склянки	170 г
Сливовий	0,35 склянки	80 г
Яблучний	0,5 склянки	100 г

Інші продукти

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Варення на цукрі	1 ст. л.	10 г
Вода солодка газована (пепси, кола, спрайт)	1/2 склянки	100 г
Карамель	4-5 шт	
Квас	1 склянка	250 г
Кисіль	1 склянка	250 г
Компот	1 склянка	250 г

Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
Цукерка шоколадна	1 шт.	15 г
Пудинг		125 г
Мармелад		20 г
Пиво світле		300 г
Пиво безалкогольне		200 г
Цукор кусковий	2 шт.	10 г
Цукор-пісок	1 ст. л.	10 г
Фруктоза	1 ст. л.	12 г
Шоколад звичайний	1/5 плитки	20 г
Шоколад на фруктозі	1/3 плитки	30 г
Сухофрукти	Банан 1 шт.	15 г
	Ізюм 10 шт.	15 г
	Інжир 1 шт.	15 г
	Курага 3 шт.	15 г
	Фініки 2 шт.	15 г
	Чорнослив 3 шт.	20 г
	Яблука 2 ст. л.	20 г
Мед	1 ст. л.	10-12 г
Проросле жито, пшениця	3 ст. л.	35 г
Готові продукти		
Овочевий суп	1,5 склянки	
Ковбаса варена, сосиски	2 шт.	100 г
Котлета (середня)	1 шт.	
Горіхи		
Волоські (очищені)	6 ст. л.	90 г
Земляні	40 шт. з шкіркою	80 г
	1/4 склянки без шкірки	60 г

Кедрові	1/4 склянки	60 г
Кешью	2 ст. л.	40 г
Кокос	1 скибочка	11 г
Кокосова крихта	1,5 склянки	100 г
Мигдаль	3/4 склянки	65 г
Фісташки	1/2 склянки	60 г
Фундук лісовий	3/4 склянки	90 г
Фундук південний	3/4 склянки	110 г
Макдональдс		
Гамбургер подвійний	1 шт.	3 ХО
Гамбургер	1 шт.	2 ХО
Чізбургер	1 шт.	2 ХО
Біг-мак	1 шт.	3 ХО
Біг-мак потрійний	1 шт.	4 ХО
Чікен мак Нагетс	6 шт.	1 ХО
Картопля маленька		1 ХО
Попкорн без цукру	10 ст. л.	15 г
Піца	300 г	6 ХО
Буріто з квасолею	1 шт.	3 ХО
Торт/пиріг	1 шматочок	3-8 ХО



1 ст. л. з верхом **ДІАБЕТИЧНОГО МАРМЕЛАДУ**, 25 г – 55 ккал



6 ст. л. з верхом **ВОЛОСЬКИХ ГОРІХІВ (плоди)**, 90 г – 630 ккал



1 ст. л. без верху **ДІАБЕТИЧНОГО МЕДУ**, 25 г – 55 ккал



1 ст. л. без верху **ФРУКТОВОГО ЦУКРУ, СОРБІТУ**, 12 г – 50 ккал