

Памятка для родителей

Питание детей больных сахарным диабетом

- ✚ Диетолечение предусматривает ограничение жиров и углеводов за счет сахара и сладостей, создает условия, способствующие:
- ✚ Режим питания 5-6 раз в сутки, примерно каждые 3 часа, небольшими порциями, для предупреждения большой нагрузки на грудную клетку поджелудочной железы. Температура пищи обычная.
- ✚ Необходимо употреблять продукты, содержащие повышенное количество витаминов группы В, С. Полезен шиповник, отруби.
- ✚ Из питания исключаются продукты содержащие много сахара: сахар, варенье, кондитерские изделия. Сахар заменяется фруктозой, ксилитом, сорбитом, медом в небольших количествах.
- ✚ Хлеб, преимущественно черный употребляется несколько раз в день.
- ✚ Необходимо употреблять в пищу большое количество овощей в сыром, вареном и печеном виде.
- ✚ Фрукты и ягоды - преимущественно кислых и кисло-сладких сортов до 200 граммов в день в сыром виде и в виде компотов.
- ✚ Молоко, молочные продукты: - молоко, кефир, творог используется как в натуральном виде так и в виде сырников, пудингов, запеканок. Сыр, сметана, сливки - в ограниченном виде. Масло сливочное практически полностью заменяется на растительное.
- ✚ Супы преимущественно вегетарианские или на слабом мясном или рыбном бульоне 1-2 раза в неделю.
- ✚ Мясные и рыбные продукты жирных сортов лучше в отварном виде.
- ✚ Крупы, бобовые, макаронные изделия в ограниченном
- ✚ виде 1 раз в день.
- ✚ Яйца не более 2 штук, в виде вареных, омлетов, и добавления в другие блюда.
- ✚ Чай, чай с молоком, кофе, како с молоком некрепкий.
- ✚ Главную массу углеводов рекомендуется давать за первым завтраком и обедом.
- ✚ Вся пища готовится в основном в отварном и запеченном виде.

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

