

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ для жителей Эстонии



Наглядное изображение количества пищи на неделю при энергетической потребности в 2000 ккал

Возможность выбора

Рекомендации по питанию для пациентов
с сахарным диабетом 1 и 2 типа

Сбалансированное питание и физическая активность занимают важное место в схеме лечения сахарного диабета и влияют как на уровень сахара в крови, артериальное давление, так и на содержание в крови холестерина.¹ Рекомендации относительно питания должны быть индивидуализированными и гибкими, а также учитывать предпочтения самого человека (должна оставаться возможность выбора).

Потребность организма в энергии и ее расход

Энергия необходима для повседневной жизни. Мы получаем энергию из жиров, белков и углеводов, а также из потребляемого алкоголя. Минеральные вещества, витамины и вода не являются источниками энергии. Избыточная энергия, полученная с пищей, откладывается в организме в виде жира.²

Количество получаемой с пищей энергии измеряется в килокалориях (ккал) или килоджоулях (кДж). 1 ккал = 4,2 кДж²

Различные продукты питания содержат энергию в очень разных количествах. Это зависит от содержания в продуктах жиров, углеводов и белков. Потребность в энергии у каждого человека индивидуальна и зависит от очень многих факторов (например, от пола, возраста, массы тела, физической нагрузки).²

При нормальной массе тела и среднем уровне активности взрослым женщинам для поддержания массы тела требуется примерно 2000 ккал в сутки; у мужчин этот показатель составляет 2600 ккал. При физической нагрузке потребность в энергии увеличивается, с возрастом же наоборот уменьшается.²

Чтобы добиться снижения массы тела, необходимо, чтобы количество получаемой за сутки энергии было меньше, чем количество затрачиваемой энергии. Например, если каждый день потреблять на 500 ккал меньше от затрачиваемого количества энергии, то масса тела будет уменьшаться на 1–3 кг в месяц (и наоборот). Расчет количества калорий — непростая задача даже для специалистов. Поэтому легче всего просто следить за своей массой тела. Если масса тела стабильна, вы можете быть уверены в том, что количество получаемой с пищей и затрачиваемая энергия находятся в равновесии.

При сахарном диабете для сохранения сбалансированного уровня сахара в крови нужно обязательно учитывать количество углеводов, содержащихся в пище.² Углеводы — это основной источник энергии для организма, который обычно покрывает примерно половину потребностей организма в энергии. Основными т. н. естественными источниками углеводов являются зерновые продукты, картофель и овощи. Фрукты и ягоды, фруктовые/ягодные соки и молоко содержат также сахара (моно и дисахариды). Крахмалом богаты зерновые продукты, картофель и некоторые овощи (например, бобовые и чеснок). Больше всего клетчатки содержится в зерновых (особенно в цельнозерновых продуктах), далее следуют фрукты и овощи (особенно бобовые) и ягоды.

Углеводы непосредственно влияют на уровень сахара в крови. В этом буклете приводится обзор содержания углеводов в различных продуктах питания. Количество пищи на каждом изображении соответствует примерно 10–12 г углеводов.

**10–12 г углеводов = 1 порция углеводов, то есть
одна хлебная единица (ХЕ) = 1 изображение**

Целевые значения уровня сахара в крови

Целевые значения уровня сахара в крови устанавливаются индивидуально. Их следует обсудить со своим лечащим врачом и/или с медсестрой.⁴

Многим пациентам с сахарным диабетом подходят следующие целевые значения⁴:

Показатель	Целевое значение
Гликированный гемоглобин (HbA1c)	< 7,0% (53 ммоль/моль)
Сахар в крови перед едой (анализ крови из пальца)	4,4–7,2 ммоль/л
Сахар в крови через 1–2 часа после еды (анализ крови из пальца)	< 10,0 ммоль/л

Общие рекомендации²

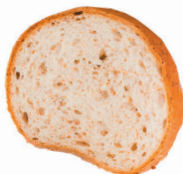
- Разделите потребляемое за сутки количество пищи на несколько приемов в зависимости от схемы проведения инъекций инсулина.
- Старайтесь не употреблять за один прием большое количество быстро усваивающихся углеводов.
- Используйте жиры в минимальном количестве; предпочтение следует отдавать растительным жирам и растительному маслу.
- При выборе богатых белками продуктов отдавайте предпочтение тем, которые содержат меньше всего жира.
- Старайтесь не употреблять большое количество соли.
- Соблюдайте т.н. «правило тарелки» — используйте больше овощей.
- На десерт ешьте фрукты, ягоды или цельнозерновые продукты — высокое содержание клетчатки помогает замедлить скорость всасывания углеводов.
- Углеводы должны покрывать как минимум половину суточного количества калорий. Важно научиться выбирать такие продукты питания, которые повышают уровень сахара в крови медленно. Научитесь рассчитывать количество получаемой с пищей энергии, чтобы масса тела оставалась в норме и уровень сахара в крови находился в рекомендованных пределах.

Хлебобулочные изделия

Хлеб, в среднем
30 г (11,3 г у.) 63,0 ккал



Сепик
20 г (9,7 г у.) 51,2 ккал



Хлеб, белый, марки «Leibur», «Fazer», «Eesti Pagar»
20 г (9,9 г у.) 54,4 ккал



Булочки, булочка с вареньем из дрожжевого теста
20 г (12,5 г у.) 69,8 ккал



Хрустящие хлебцы
20 г (11,4 г у.) 64,2 ккал



Молоко
Ж 2,5%,
в среднем 200 г
(10,6 г у.) 115,6 ккал



Простокваша
Ж 2,5%, марка «Valio»
250г (10,5 г у.)
130,3 ккал



Кефир
Ж 2,5% марки «Farmi», «Tere», «Valio»
250 г (10,5 г у.)
129,8 ккал



Йогурт без вкусовых добавок, Ж 2,5%, обогащенный витамином D, марка «Valio»
250 г (10,5 г у.)
131,3 ккал



Йогурт с ягодами или фруктами, Ж 2%, марки «Valio», «Tere»
75 г (11,0 г у.) 67,1 ккал



Сливочное мороженое
Ж 12%
50 г (10,9 г у.) 105,5 ккал



Молочные продукты

Макароны,

вареные

50 г (10,0 г у.) 51 ккал

**Рис,**

шлифованный

(вареный)

50 г (12,7 г у.) 57 ккал

**Гречка,**

вареная

75 г (11,3 г у.) 59,9 ккал

**Пшеничная
мука,**

15 г (9,5 г у.) 47,4 ккал

**Манка,**

в сухом виде

15 г (10,8 г у.) 51,8 ккал

**Картофель-
ный крахмал**

15 г (12,2 г у.) 50,0 ккал

**Овсяные
хлопья,**

в сухом виде

20 г (11,4 г у.) 74,8 ккал

**Кукурузные
хлопья,**

15 г (12,0 г у.) 56,0 ккал

**Попкорн**

25 г (10,7 г у.)

113,0 ккал

**Фасоль**

(вареная)

300 г (10,5 г у.)

84,3 ккал

**Чечевица**

(вареная)

60 г (10,3 г у.) 69 ккал

**Горошек,**консервированный,
без жидкости

130 г (11,1 г у.) 81,9 ккал



Овощи

Кукуруза

консервированная,
без жидкости
60 г (12,1 г у.) 60,6 ккал



Остальные овощи (например, морковь, свеклу, брюкву, помидоры, огурцы и т. д.) можно употреблять без учета количества углеводов



Картофель

вареный, без соли
75 г (12 г у.) 56,6 ккал



Запеченный картофель

(дольками)
50 г (11,7 г у.) 73 ккал



Картофельное пюре

(молоко Ж 2,5%)
90 г (11,8 г у.) 85,6 ккал



Фрукты

Яблоки,

в среднем
100 г (10,5 г у.)
47,2 ккал



Груши

140 г (11,2 г у.) 57,4 ккал



Персики/нектарины

140 г (11,6 г у.) 53,4 ккал



Абрикосы

150 г (10,8 г у.)
55,1 ккал



Слива, kiviga

140 г (10,9 г у.)
59,6 ккал



Арбуз

(без кожуры)
160 г (11,4 г у.)
53,3 ккал



Дыня (без кожуры)

200 г (11,0 г у.)

53,4 ккал

**Вишня/черешня, с косточкой**

100 г (12,6 г у.) 57,9 ккал

**Клубника**

140 г (11,8 г у.)

57,7 ккал

**Малина**

200 г (11,4 г у.)

82,8 ккал

**Черника**

100 г (10,2 г у.)

59,0 ккал

**Виноград**

70 г (11,0 г у.)

50,4 ккал

**Бананы**

(без кожуры)

55 г (11,2 г у.)

50,0 ккал

**Апельсины**

(без кожуры)

130 г (11,1 г у.)

55,5 ккал

**Мандарины**

(без кожуры)

140 г (11,7 г у.)

56,6 ккал

**Грейпфрут**

(без кожуры)

150 г (10,2 г у.)

50,9 ккал

**Киви (без кожуры)**

100 г (10,6 г у.)

55,1 ккал



Яблочный сок

100 г (9,7 г у.) 39,8 ккал



Апельсиновый сок

100 г (9,8 г у.) 41,6 ккал



Морковный сок

200 г (11,4 г у.)
53,8 ккал



Томатный сок

400 г (10,8 г у.)
60,8 ккал



Мед

15 г (12,1 г у.) 48,8 ккал



Сахар

12 г (12,0 г у.) 47,9 ккал



Варенье,

в среднем
25 г (10,2 г у.) 41,8 ккал



Шоколад

20 г (10,8 г у.)
111,6 ккал



Изюм

15 г (9,7 г у.) 42,3 ккал



Быстро всасывающиеся углеводы содержатся, например, в зефире, карамели, прохладительных напитках, соках и т. д.

Грецкие орехи

90 г (10,2 г у.)
626,4 ккал



Арахис

90 г (11,9 г у.)
554,4 ккал



Много калорий также содержится, например, в пицце, кондитерских изделиях, гамбургерах и пр.



Алкоголь

Нельзя сказать, что употребление алкоголя при сахарном диабете совершенно недопустимо. Однако следует избегать злоупотребления алкоголем. Когда уровень сахара в крови снижается ниже нормы, печень направляет запасенную в ней глюкозу в кровь. Алкоголь блокирует этот механизм. Уровень сахара в крови может уменьшаться до слишком низкого уровня даже через несколько часов после употребления алкоголя, что сопряжено с повышенным риском гипогликемии.²

Пациенту с сахарным диабетом следует отказаться от сладких напитков с высоким содержанием сахара (ликеры, аперитивы, сладкие сорта вин и т. д.). Для разбавления крепкого алкоголя следует использовать тоник без сахара, воду со льдом, содовую и т. д. Одна бутылка пива (0,3 л) по содержанию углеводов соответствует примерно одному стакану молока, однако из-за наличия алкоголя пиво содержит в 2,5 раза больше энергии. Другие алкогольные напитки по содержанию энергии можно сравнить с жиром.²

При накладывании еды в тарелку следует соблюдать «правило тарелки». ⁵ Учитывайте следующее:

- Половину тарелки должны занимать различные салаты или овощи.
- Четверть тарелки должна приходиться на рыбу или мясные продукты.
- На оставшейся четверти тарелки могут быть такие гарниры как картофель, макароны, рис, гречка и т. п.



СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Delahanty 2019. *Patient education: Type 1 diabetes and diet (Beyond the Basics)*. UpToDate.
2. Tammer-Jäätes 2017. *Toitumissoovitused diabeetikule*. Eesti Diabeediliit.
3. Pitsi, et al. 2017. *Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015*. Tervise Arengu Instituut.
4. American Diabetes Association 2019. *Standards of Medical Care in Diabetes - 2019*. Diabetes Care; S66 Table 6.2
5. Tervise Arengu Instituut 2019. *Lihtsad soovitused tervislikuks toitumiseks*.

Используйте каждый раз новую иглу, чтобы инъекция была безболезненной и безопасной

* Больничная касса Эстонии: больше игл для получающих инсулинотерапию пациентов с сахарным диабетом! Начиная с 1 января 2021 г. для пациентов с сахарным диабетом 2 типа, которые получают инъекции инсулина, предусматривается до 700 игл на календарное полугодие



Максимальная безболезненность

- Тонкие
- Многоступенчатая заточка
- Максимально гладкая поверхность (электронная полировка, силиконовое покрытие)



Прочность

- Уникальный дизайн, обеспечивающий прочность



Универсальность

- Совместимы со всеми шприц-ручками для введения инсулина
- Игла на 4 мм подходит всем



NovoFine® 32G 4 мм
NovoFine® 31G 6 мм
NovoFine® 30G 8 мм

На иглы NovoFine® действует скидка от Больничной кассы Эстонии
В картонной упаковке содержится 100 игл

*<https://www.riigiteataja.ee/akt/116122020016>

Медицинское изделие. При необходимости проконсультируйтесь с врачом или аптекарем.
Novo Nordisk A/S Eesti filiaal, Paldiski mnt 29, Tallinn 10612 [Эстония].

NovoFine® — зарегистрированная торговая марка компании Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk A/S EE21NFE00008



novofine®