

## ИСКЛЮЧИТЕ:

— бананы, груши, виноград, финики, сухофрукты - они богаты легкоусвояемыми углеводами, а также орехи и семечки — они содержат в своем составе до 50-60% жиров и являются высококалорийными.

- жирные сорта рыбы: семга, осетрина, форель, скумбрия, мойва, сайра, сельдь, осетровая, кетовая икра, запрещены консервы в масле.



- белый сорт хлеба, булочки, батоны - они содержат чистые легкоусвояемые углеводы.



- все сладкие газированные и негазированные напитки, соки в тетрапакетах (даже если на них написано 100% натуральный), а также пиво, шампанское, крепленые, сладкие, полусладкие вина и крепкие напитки (коньяк, водка, виски).

## УПОТРЕБЛЯЙТЕ:

- несладкие зеленые яблоки, цитрусовые (грейпфрут, апельсины, несладкие мандарины), ягоды - свежие и замороженные без добавления сахара.



- капусту (белокочанную, цветную, брюссельскую), огурцы, тыкву, томаты, кабачки, стручковую фасоль, горошек, зелень (петрушка, сельдерей).

- диетические сорта мяса (курица, телятина, индейка). Избегайте готовые печеночные паштеты, языки. Колбасе



лучше предпочесть телятину, куриное мясо. Если совсем невозможно отказаться - старайтесь выбирать вареные сорта (молочная, докторская), исключив сырокопченые и варено-копченые колбасы.

- нежирные сорта рыбы, предпочтительно в отварном и запеченном виде (минтай, камбала, налим, хек, треска, судак, окунь, щука, горбуша); морепродукты (морская капуста, креветки, кальмары).

- молочные продукты с пониженным содержанием жира (1,5%-0,5% молоко, 1% кефир, 5% творог, 10% сметана).

- хлеб с отрубями, цельнозерновой, подовый, ржаной - в этих сортах содержится много полезной клетчатки.



- воды, соки, напитки: минеральную воду, питьевую воду, чай с лимоном или молоком, отвары ягод, шиповника, компот из свежих фруктов без сахара.

*Употребляйте продукты, содержащие в своем составе клетчатку, т.к. они дают ощущение сытости, улучшают моторику кишечника, не повышают сахар в крови, дополнительно способствуют выведению жиров из организма.*

# ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ