**Для размещения на сайтах и СМИ**

**ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ САХАРА КРОВИ**

В данной статье представлен материал по особенностям питания при повышенном уровне сахара в целях профилактики дальнейших осложнений.

Повышенный уровень сахара (глюкозы) крови наблюдается вследствие недостатка в организме гормона поджелудочной железы (инсулина) или при инсулинорезистентности (невосприимчивости тканей к инсулину), что сопровождается нарушением всех видов обмена веществ, особенно, углеводного.

**Основные принципы питания:**

- ограничить легкоусвояемые углеводы, животные жиры

- уменьшить калорийность рациона при избыточной массе тела,

- соблюдать дробный режим питания (5-6 раз в день),

- использовать продукты с низким (менее 55) гликемическим индексом (ГИ), характеризующим их способность повышать уровень сахара крови по сравнению с пшеничным хлебом в количестве, соответствующем 50 г углеводов. Рацион с низким ГИ предусматривает употребление большого количества овощей, фруктов и продуктов из зерна крупного помола.

**Гликемический индекс некоторых групп продуктов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **ГИ** | **Продукты** | **ГИ** |
| **Зерновые продукты**Пшеничный хлеб Пшеничный хлеб отрубный Ржаной хлебМюслиКукурузные хлопьяГречневая крупаПерловая крупаРисПшено«Геркулес»МакароныСпагетти (вермишель)**Овощи и бобовые**Картофель (пюре)Картофель (печеный)МорковьСвеклаФасольЧечевицаГорохЗеленый горошек | 100,080,053,085,0121,062,568,688,090,886,064,060,3100,0121,0133,093,043,044,451,074,0 | **Фрукты, орехи**АпельсинАрахисБананыВишняГрейпфрутГрушаКивиМангоСливаЯблоки**Молочные продукты**Молоко цельное Молоко пониженной жирностиМороженоеЙогурт с сахаромЙогурт с подсластителем**Напитки** Напитки безалкогольные с подсластителемСок апельсиновый без сахараСок яблочный без сахара | 62,019,083,032,036,054,075,080,034,052,044,046,084,048,027,06,274,058,0 |

Рафинированные сахара можно заменять низкокалорийными подсластителями (аспартам, цикломат, сахарин и др.). Применение сахарозаменителей (ксилита, сорбита, фруктозы), имеющих достаточную калорийность, ограничено при сопутствующем ожирении.

**Набор продуктов:**

**Хлеб** **и хлебные изделия**: хлеб, преимущественно ржаной, отрубный, цельнозерновой.

**Супы** в основном на овощном отваре; на слабом мясном и рыбном бульоне 1-2 раза в неделю.

**Блюда** **из мяса и птицы** (говядины, телятины, нежирной свинины, птицы, кролика) в отварном и заливном виде.

**Блюда из рыбы**: из нежирных сортов (судака, трески, щуки, наваги, сазана) в отварном и заливном виде

**Блюда и гарниры из овощей** илиственной зелени (капусты белокочанной, цветной, салата, брюквы, редиса, огурцов, кабачков, картофеля, свеклы, моркови) отварные, сырые и печеные.

**Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий**: в ограниченном количестве.

**Блюда из яиц:** не более 1шт. на день в виде омлетов или всмятку, а также в других блюдах.

**Кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод** (яблоки антоновские, лимоны, апельсины, красная смородина, клюква и др.) в день в сыром виде, в виде компотов с подсластителями.

**Молоко, молочные продукты** иблюда из них: молоко, кефир, простокваша, творог, в т.ч. в виде творожников, сырников и пудингов; сыр, сметана, сливки в ограниченном количестве.

**Соусы и пряности**: неострые соусы на овощном отваре, томат-пюре, с кореньями, молочные.

**Закуски** в виде салатов, винегретов, заливной нежирной рыбы.

**Напитки**: чай, чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод, фруктов. Всего жидкости (вместе с супом, молоком, простоквашей, компотом, напитками) 5-6 стаканов в день.

**Жиры:** сливочное, растительное масло всего 30 г на день.

**Запрещаются:** конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мед, мороженое и др.; бараний исвиной жир**;** острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, горчица; алкогольные напитки; виноград, бананы, изюм.

**Врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске» Семенова Лина Владимировна**