

Питание при сахарном диабете



	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ	ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ УМЕРЕННО	ПИЩА, НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ
МУЧНЫЕ / МУЧНОЕ	Хлеб и хлебобулочные изделия (несдобные), крупы, макаронные изделия.		Булочки из слоеного теста, сухари.
ОВОЩИ, САЛАТЫ, ФРУКТЫ	Все свежие и замороженные овощи, частично бобовые: фасоль, сушеная фасоль, чечевица, молодой горох, сладкая кукуруза, отварной картофель или картофель в мундире, все свежие и сушеные фрукты, консервированные фрукты без сахара.	Жареный картофель, картофельные чипсы, приготовленные на растительном масле.	Жареный картофель, овощи или рис, приготовленные на животных жирах, чипсы, приготовленные в духовке, хрустящий картофель, картофельные чипсы, соленые консервированные овощи.
ПРИПРАВЫ	Перец, травы, горчица, специи.	Салатные приправы с низким содержанием жиров.	Сливки, майонез, дополнительное подсаливание пищи.
СУПЫ	Рыбный, овощной.		Жирные супы, суп со сметаной.
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	Обезжиренное молоко, йогурт с очень низким содержанием сахара. Сыры с низким содержанием жира (до 17%), нежирный творог, брынза.	Полужирное молоко, йогурт с низким содержанием жира, два яйца в неделю, сыры с низким содержанием жира (до 30% жирности).	Цельное молоко, жирные сыры, сгущенное молоко, жирный йогурт, сливки.
РЫБА	Любые сорта белой и нежирной рыбы (отварной, жареной, копченой) без кожи.	Нежирная рыба (треска, судак, хек).	Икра, угорь, рыба, приготовленная на неизвестном или животном жире.
ДАРЫ МОРЯ	Мидии, устрицы, гребешки, омары.	Креветки, кальмары.	
МЯСО	Индейка, курица (без кожи!), крольчатина, телятина, дичь, мясо молодого ягненка.	Постная говядина, ветчина, телячья или куриная колбаса, печень два раза в месяц.	Утка, гусь, пироги с мясом, салами, паштеты, бекон, сосиски, колбасы, всевозможное жирное мясо, кожица домашней птицы.
ЖИРЫ		Ненасыщенные масла, например оливковое, кукурузное, подсолнечное, маргарины на основе этих масел, особенно - масло пониженной жирности.	Масло, свиное сало, жир, нутряное сало.
ДЕСЕРТЫ	Фруктовый салат.	Желе, приготовленное на нежирном молоке, бже, пудинг.	Мороженое, соусы, приготовленные из сливок или сливочного масла, пудинг.
ВЫПЕЧКА		Кондитерские изделия, бисквиты, приготовленные на ненасыщенных маргаринах и маслах.	Пирожные, пироги, сладости, бисквиты.
СЛАДОСТИ		Марципан, восточные сладости, халва, нуга, карамель.	Шоколад, ирис, помадка, батончики с кокосовым орехом.
ОРЕХИ		Грецкие орехи, фундук, арахис, миндаль, каштан, фисташки.	Кокос, соленые орехи.
НАПИТКИ	Чай, растворимый или отфильтрованный кофе, минеральная вода, низкокалорийные прохладительные напитки.	Низкокалорийные шоколадные напитки.	Шоколадные напитки, заварной кофе, кофе по-ирландски, алкоголь.