

ПИЩЕВОЙ СВЕТОФОР ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Продукты, употребляемые без ограничения

ВСЕ ОВОЩИ, КРОМЕ:

- картофель
- кукуруза
- зрелые бобовые (горох, фасоль)

ГРИБЫ

- все грибы

НЕКАЛОРИЙНЫЕ НАПИТКИ:

- чай
- кофе без сахара и сливок
- минеральная вода
- на газированные напитки на сахарозаменителях



Продукты, употребляемые в умеренном количестве или по принципу «дели пополам»

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БЕЛКИ:

- нежирное мясо
- рыба
- сыр < 30% жирности
- творог < 4% жирности
- нежирное молоко и кисломолочные продукты



ПОДСЛАСТИТЕЛИ:

- аспартам
- сахарин
- цикламат
- ацесульфам

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ МЕДЛЕННОУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ:

- картофель
- кукуруза
- зрелые бобовые
- хлеб
- макаронные изделия
- крупы
- фрукты (кроме винограда)

Исключить из рациона или в очень малом количестве

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ:

- масло любое
- сало
- сметана
- маргарин
- майонез
- сливки
- жирные мясо, рыба
- копчености, колбасы
- творог > 4% жирности
- сыр > 30% жирности
- орехи, семечки

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ:

- фруктоза
- ксилит
- сорбит

АКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ:

- все

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ «ПРОСТЫЕ» УГЛЕВОДЫ:

- сахар
- мед
- печенье и другие кондитерские изделия
- сладкие газированные напитки, соки

