

Сахарный диабет - это чрезвычайно широко распространенное заболевание, характеризующееся нарушением усваивания глюкозы, повышением ее уровня в крови. Данная патология нередко выявляется в детском возрасте.

Основные принципы питания при сахарном диабете.

Для поддержания нормального уровня глюкозы в крови крайне важно придерживаться специального питания. С этой целью всем с сахарным диабетом в обязательном порядке назначается лечебная диета.

Основой принципа рационального (здорового) питания в повседневной жизни является:

- выбор наиболее полезных продуктов;
- использование наиболее здорового способа приготовления пищи;
- определение оптимального размера порции и объема питания.

Прежде всего, необходимо исключить или значительно ограничить потребление быстрых углеводов. Также рекомендуется снизить употребление животных жиров, тогда как поступление белков в организм должно соответствовать физиологическим потребностям.

Под запретом находятся блюда, содержащие много сахара, например, варенье или торты. Основу питания должна составлять растительная пища, содержащая достаточное количество клетчатки. Не следует вводить в рацион ребёнка жареную пищу. Все остальные варианты термической обработки блюд разрешены. Еще один важный момент - это ограничение соли (не более 5 грамм в сутки). Питание ребёнка должно быть регулярным, дробным (по 5-6 раз в сутки небольшими порциями). Пищу рекомендуется употреблять в одни и те же часы. В первую очередь, следует отказаться от изделий из сдобного или слоеного теста. Супы на жирном, наваристом бульоне, соленые сыры, молочная продукция с высоким процентом жирности - все это запрещено. В рацион не следует включать жирное мясо, копчености, жирную рыбу, консервы. Также рекомендуется отказаться от белого риса, манки, макарон, маринованных овощей. Магазинные соусы, острые приправы, картофель (изредка допускается) - все

они относятся к нежелательным продуктам. Из фруктов и ягод следует исключить виноград, бананы, изюм. Кроме этого, запрещены соки и лимонады, содержащие сахар.

Принципы питания при сахарном диабете



О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Ребёнок с сахарным диабетом может есть:

- отрубной или ржаной хлеб (не более 300 грамм в сутки);
- постные сорта мяса и рыбы;
- супы на овощном бульоне;
- гречку, пшенку, перловку, ячневую и овсяную крупы;
- такие овощи, как капуста, томаты, огурцы, кабачки;
- ягоды и фрукты, относящиеся к кисло-сладким сортам;
- молочную продукцию с низким процентом жирности;
- отварные яйца (не более 1 в день).

Из напитков предпочтение следует отдать чаю, сокам из овощей, минеральной воде, компотам и морсам без сахара.