

Памятка пациента (занятие 4)

«Питание без мифов: что важно знать при диабете»

Питание – важная часть лечения сахарного диабета 2 типа. Сбалансированный рацион помогает контролировать уровень глюкозы и массу тела, а также снижать риск осложнений. [1,2]



10 ПРАВИЛ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1. Правило тарелки

Используйте принцип сбалансированной тарелки. [1,2]

2. Качественные углеводы

Не исключайте углеводы – выбирайте качественные источники и контролируйте порции. [1,2]

3. Белок в основных приемах пищи

Добавляйте источники белка в основные приемы пищи. [1,2]

4. Овощи каждый день

Включайте овощи в ежедневный рацион. [2]

5. Цельные фрукты вместо соков

Предпочитайте цельные фрукты фруктовым сокам. [2,3]

6. Полезные жиры

Отдавайте предпочтение качественным источникам жиров. [1,2]

7. Меньше соли и добавленного сахара

Ограничивайте соль, сладкие напитки и продукты с высоким содержанием добавленного сахара. [2,4]

8. Регулярное движение

Поддерживайте регулярную физическую активность. [1,5]

9. Контроль глюкозы

Контролируйте уровень глюкозы в соответствии с индивидуальной схемой и анализируйте результаты. [1]

10. Соблюдение терапевтических рекомендаций

Соблюдайте назначенную врачом сахароснижающую терапию, принимая лекарственные препараты в соответствии с рекомендованными дозировкой, режимом и продолжительностью лечения. [1]

КАК ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКУ?

При выборе продукта в первую очередь обращайтесь внимание на:

1. Углеводы

Количество углеводов на 100 г продукта. [1,3]

2. Состав углеводов

Какие источники углеводов входят в состав. [1,3]

3. Добавленный сахар

Наличие и количество добавленного сахара. [2,3]

4. Соль

Количество соли в продукте. [2,4]

Важно! Не стоит автоматически доверять словам «диабетический», «натуральный», «без сахара», «полезный». Название продукта не важнее его состава. [2,3]

7 ПОПУЛЯРНЫХ МИФОВ

✗ ✓	«При диабете нельзя есть фрукты» Можно. Важны размер порции и индивидуальная реакция. [1, 2]
✗ ✓	«Нужно полностью отказаться от углеводов» Нет. Важны их качество, количество и распределение в рационе. [1, 2]
✗ ✓	«Коричневый сахар полезнее белого» Существенной разницы для контроля глюкозы нет. [3]
✗ ✓	«Мед безопаснее сахара» Нет. Мед тоже содержит сахара, которые могут повышать уровень глюкозы. [2, 3]
✗ ✓	«Есть продукты, которые сами по себе снижают сахар» Не стоит рассчитывать на «сахароснижающие» продукты вместо лечения. [1]
✗ ✓	«Чем чаще есть, тем лучше» Не обязательно. Режим питания подбирается индивидуально. [1]
✗ ✓	«Диабетический продукт можно есть без ограничений» Нет. Важно учитывать состав продукта и размер порции. [2,3]

Литература:

- American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes. Standards of Care in Diabetes– 2026 // Diabetes Care. –2026. – Vol. 49, Suppl. 1. – DOI: 10.2337/dc26-SINT. – URL: https://diabetesjournals.org/care/issue/49/Supplement_1
- American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes. Improving Care and Promoting Health in Populations: Standards of Care in Diabetes–2026 // Diabetes Care. – 2026. – Vol. 49, Suppl. 1. – P. S13–S26. – DOI: 10.2337/dc26-Soot. – URL: https://diabetesjournals.org/care/article/49/Supplement_1/S13/163920/1-Improving-Care-and-Promoting-Health-in
- American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes. Pharmacologic Approaches to Glycemic Treatment: Standards of Care in Diabetes–2026 // Diabetes Care. – 2026. – Vol. 49, Suppl. 1. – P. S183–S215. – DOI: 10.2337/dc26-Soog. URL: https://diabetesjournals.org/care/article/49/Supplement_1/S183/163934/9-Pharmacologic-Approaches-to-Glycemic-Treatment
- World Health Organization. Здоровое питание: информационный бюллетень. – 26 января 2026 г. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- World Health Organization; Food and Agriculture Organization of the United Nations. What are healthy diets? Joint statement by the Food and Agriculture Organization of the United Nations and the World Health Organization. – Geneva: World Health Organization, 2024. – 22 p. – ISBN 978-92-4-010187-6. – URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240101876>