

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (на выбор)

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак<br>8.00–9.00 | Чай с молоком, молоко<br>Хлеб черный или белый — 100 г<br>Яйцо или сыр — 30–40 г<br>Капуста тушеная с нежирной колбасой или говяжьими сосисками — (80–100 г)<br>Творог — 150 г, сметана — 20 г<br>Салат из капусты с яблоками<br>Салат из свежей моркови с яблоками<br>Каша гречневая с маслом |
| 2-й завтрак<br>11.00 | Кефир                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Обед<br>14.00–15.00  | Хлеб черный — 150 г<br>Суп овощной<br>Щи кислые, борщ, молочный суп с геркулесом<br>Уха<br>Отварная рыба с картофельным пюре и свежим огурцом<br>Мясо тушеное с капустой<br>Отварная рыба с гречневой кашей<br>Отварная курица с овощами<br>Яблоко, компот без сахара                          |
| Ужин<br>19.00        | Творожный пудинг<br>Капустные котлеты, яичница<br>Тушеные овощи с мясом<br>Постная ветчина с зеленым горошком                                                                                                                                                                                  |
| На ночь              | Кефир, простокваша                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**ПОМНИТЕ!** Соблюдение диеты целиком в руках больного. Аккуратно выполняйте предписание врача по назначенной вам диете. Ознакомьте с этой памяткой тех, от того зависит ваше питание.

Наш адрес: г. Ростов-на-Дону, улица Пушкинская, 127.

Записаться на прием вы можете:

- по телефону регистратуры 8 (863) 227-00-00
- отправив sms-сообщение со словом «заказ» на номер 8-918-529-03-55
- на нашем сайте [окдц.рф](http://окдц.рф)

Чтобы узнать  
о бонусах:



Мобильная запись  
через Телеграм  
«Хочу к врачу ОКДЦ»:



ОБЛАСТНОЙ  
КОНСУЛЬТАТИВНО-  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



ДИЕТПАМЯТКА

## ПРАВИЛА ДЛЯ БОЛЬНОГО САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



Избыточный вес является основной причиной развития сахарного диабета 2 типа и сопутствующих осложнений

Сахарный диабет сегодня получил большое распространение и стал одной из ведущих медико-социальных проблем. Миллионы людей во всех странах мира страдают этим заболеванием. Учеными проводятся интенсивные исследования, чтобы найти способы лечения этого заболевания, предупреждения осложнений и инвалидизации.

Установлено, что результаты лечения значительно улучшаются, если сам больной и члены его семьи обучены

режиму, вопросам лечения и контроля за течением заболевания.

Больной должен активно участвовать в проведении лечебных мероприятий, стать хорошим помощником врача. Успех лечения зависит от самого больного.

### Помните, вам необходимо:



Правильное питание



Физические нагрузки,  
с учетом индивидуальной переносимости



Контроль уровня глюкозы в крови

Точно выполняйте все назначения врача!

1. В установленные врачом сроки являйтесь на прием, производите исследования мочи и крови.
2. Соблюдайте режим питания с учетом времени приема пищи, количества углеводов, времени и количества введения инсулина (приема препаратов) по схеме, назначенной врачом. Нарушение режима питания, изменение времени введения инсулина и приема препаратов, а также прием алкоголя и курение вредны. Необходимо учесть, что соблюдение режима питания, отдыха, полное соблюдение назначений врача по лечению обеспечат нормальное самочувствие, предохранят от возможных осложнений.
3. Обучитесь введению себе инсулина. Соблюдайте правила антисептики, другие правила при работе с инсулинами.
4. Помните о возможности гипогликемических явлений при получении инсулина. Эти явления могут наступить через 2–4 часа после введения инсулина. Симптомами гипогликемии являются: слабость, дрожание рук, потливость, сердцебиение и другие.
5. На случай гипогликемии необходимо иметь всегда при себе 2–3 кусочка сахара или конфеты. Сахароснижающие таблетированные препараты должны приниматься по назначению врача в строго определенных дозах и по времени.
- Произвольная замена препарата, изменение дозы или отмена производятся только врачом!*
6. Избегайте тяжелого физического и нервного напряжения.
7. Соблюдайте основные правила гимнастикой, следите за своими зубами, кожей, за нормальной работой кишечника.
8. Проводите, по возможности, больше времени на воздухе, совершайте прогулки. Физическая культура, занятие спортом (не соревновательные и не силовые виды) оказывают благотворное влияние.
9. Обращаясь к врачам по поводу других заболеваний, особенно при необходимости хирургического вмешательства (удаление зуба и пр.), не забудьте сказать врачу о заболевании сахарным диабетом.
- Компенсированный сахарный диабет не является препятствием к заключению брака и нормальной семейной жизни. Супругам, больным сахарным диабетом, необходимо периодически (1–2 раза в год) обследовать своих детей с целью раннего выявления и предупреждения развития заболевания.
- Показателями компенсации сахарного диабета являются: хорошее самочувствие, сохранение трудоспособности, отсутствие жажды и сухости во рту, выделение до 1,5–2 л мочи в сутки без сахара или со следами сахара в ней, без резких колебаний концентрации глюкозы в крови в течении суток.
10. Для самоконтроля записывайте в тетрадь: состав пищи (количество углеводов) за сутки, количество мочи за сутки, результаты исследования мочи и крови на сахар, количество получаемого инсулина, представляйте эти данные врачу.

|                                  | РАЗРЕШАЕТСЯ                                                                                                                                                                              | ЗАПРЕЩАЕТСЯ                                                                                     |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ            | Хлеб (преимущественно черный, до 200–300 г, диетический хлеб из отрубей).                                                                                                                | Торты, пирожные, сдобное тесто.                                                                 |
| МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ИЗ НИХ   | Блюда из говядины, телятины, нежирной свинины — в отварном, жареном и заливном виде до 100–150 г<br>Супы (на мясном, рыбном, грибном бульонах с небольшим количеством овощей). Щи, борщ. | Жирное мясо, баранина, свинина.<br>Острые закуски, жирная колбаса, свиные сосиски и копчености. |
| РЫБА И РЫБНЫЕ БЛЮДА              | Заливная рыба, блюда из нежирной рыбы во всех видах, треска, судак, щука, сельдь до 150 г в день.                                                                                        | Жирные сорта всех рыб: осетрина, севрюга, белуга, семга.                                        |
| ОВОЩИ И БЛЮДА ИЗ НИХ             | Салаты из белокочанной капусты, цветная капуста, винегреты, брюква, редис, огурцы, репа, редька, квашеная капуста, помидоры (до 350–400 г в сутки)                                       |                                                                                                 |
| МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯЙЦА | Молоко, кефир или простокваша до 500 мл в день. Творог 150–200 г, творожники, пудинги, сырники, сыр, масло 25 г, яйца 1–2 шт. в день.                                                    | Сладкая творожная масса и другие сладкие изделия из творога.                                    |
| ФРУКТЫ И ЯГОДЫ, СЛАДОСТИ         | Несладкие фрукты и ягоды, антоновские яблоки, лимоны, апельсины, клюква, смородина, вишня, черешня, гранаты до 200 г                                                                     | Сладкие фрукты и ягоды: дыня, виноград, изюм                                                    |
| НАПИТКИ И СОКИ                   | Чай с молоком, некрепкий кофе, несладкие фруктовые и овощные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей, дрожжевой напиток                                                                | Сладкие фруктовые соки, алкоголь и алкогольные напитки, мороженое                               |

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ

| 100 г пшеничного хлеба (содержат 45 г углеводов) можно заменить: |                                   |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 115 г черного ржаного хлеба                                      | 600 г моркови                     |
| 60 г манной крупы, лапши                                         | 500 г яблок                       |
| 75 г овсяной, гречневой крупы                                    | 750 г апельсинов                  |
| 1000 мл молока                                                   | 100 г малины, клубники, смородины |
| 1500 мл простокваши                                              | 80 г сушеных фруктов              |
| 250 г картофеля                                                  |                                   |
| По содержанию белков                                             |                                   |
| 100 г мяса = 120 г рыбы = 3 яйца                                 |                                   |
| По содержанию жиров                                              |                                   |
| 100 г масла = 120 г свиного сала = 350 г сметаны = 400 г сливок  |                                   |