САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Сахарный диабет - хроническое заболевание, характеризующееся нарушением углеводного обмена - гипергликемией (высокий сахар крови), гипогликемией (низкий сахар крови).

Запрещены для питания детей: сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы; сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки (приложение 1.Методические рекомендации МР 2.4.0162-19).

Разрешены: источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес) и продукты с низким гликемическим индексом (перец сладкий, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов).

Потребление жиров сокращают до 30% от суточной калорийности рациона. Используют систему Хлебных Единиц (ХЕ): 1 ХЕ соответствует количеству продукта, содержащего 10г углеводов. Суточная потребность в углеводах определяется с учетом возраста ребенка, пола, пубертатного статуса и степени двигательной активности. Ребенок должен знать информацию о количестве углеводов в принимаемой порции еды.

Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

Калорийность: суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: 1000 ккал + 100 ккал, умноженное на возраст ребенка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

Согласовано: Главный внештатный детский специалист Комитета по Здравоохранению Санкт-Петербурга детский эндокринолог **Дубинина Т.А.**