



# ГИПЕРГЛИКЕМИЯ

(памятка для населения)

18+

Если у Вас при диспансеризации или профилактическом медицинском осмотре выявлен **повышенный уровень сахара в крови (гипергликемия)**, но диагноз сахарного диабета не подтвердился, Вам необходимо изменить образ жизни и питания и придерживаться их пожизненно. Регулярно проходить диспансеризацию, профилактические медицинские осмотры, контролировать уровень сахара в крови, уровень артериального давления, массы тела и липидов в крови.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

- Ограничить потребление чистого сахара до 10-25 г в день (не более 3-4 кусочков сахара). Сахар можно заменить сухофруктами.
- Белый хлеб лучше заменить на серый или черный, с отрубями, еще лучше на цельнозерновой (200-300г).
- Фрукты надо выбирать не очень сладкие, нужно учесть, что много сахара в винограде, арбузе, бананах.

- Старайтесь меньше добавлять сахара в компоты и морсы или готовьте без сахара.
- Для заготовок фрукты и ягоды лучше замораживать, сушить, но не консервировать с сахаром в виде джема, варенья, повидла.
- Резко ограничить употребление кондитерских изделий (пироги, сдоба, пирожные, печенье, сладкие пшеничные крекеры), мороженое, сладости.
- Исключить потребление сладких напитков, особенно газированных (лимонад, пепси, кока-кола).
- Предпочтительно включать в меню мясо нежирных сортов, а рыбу – жирных.
- Соблюдайте принцип дробности питания. Ешьте часто - от 4 до 6 раз в день маленькими порциями. Такое распределение пищи позволяет поддерживать более ровный уровень глюкозы в крови.
- Подвергайте минимальной кулинарной обработке углеводистые продукты, содержащие крахмал (крупы, макаронные изделия, картофель). Не следует их измельчать и разваривать. Например, из картофеля нельзя делать пюре, его отваривают целиком в кожуре. Каши предпочтительнее готовить рассыпчатые на воде из крупного зерна - гречки, овса, перловки. При таком способе приготовления сахар в кровь поступает постепенно, без резких скачков.
- Больше употребляйте продуктов, богатых клетчаткой. Много клетчатки в хлебе из цельного зерна, зерновых хлопьях, в бобовых продуктах и особенно в овощах.
- Соблюдайте низкокалорийную диету. Снижение массы тела всего на 3-5 кг благоприятно влияет на показатели сахара крови.

Курган, 2021 г.



# ГИПЕРГЛИКЕМИЯ

(памятка для населения)

18+

Если у Вас при диспансеризации или профилактическом медицинском осмотре выявлен **повышенный уровень сахара в крови (гипергликемия)**, но диагноз сахарного диабета не подтвердился, Вам необходимо изменить образ жизни и питания и придерживаться их пожизненно. Регулярно проходить диспансеризацию, профилактические медицинские осмотры, контролировать уровень сахара в крови, уровень артериального давления, массы тела и липидов в крови.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

- Ограничить потребление чистого сахара до 10-25 г в день (не более 3-4 кусочков сахара). Сахар можно заменить сухофруктами.
- Белый хлеб лучше заменить на серый или черный, с отрубями, еще лучше на цельнозерновой (200-300г).
- Фрукты надо выбирать не очень сладкие, нужно учесть, что много сахара в винограде, арбузе, бананах.

- Старайтесь меньше добавлять сахара в компоты и морсы или готовьте без сахара.
- Для заготовок фрукты и ягоды лучше замораживать, сушить, но не консервировать с сахаром в виде джема, варенья, повидла.
- Резко ограничить употребление кондитерских изделий (пироги, сдоба, пирожные, печенье, сладкие пшеничные крекеры), мороженое, сладости.
- Исключить потребление сладких напитков, особенно газированных (лимонад, пепси, кока-кола).
- Предпочтительно включать в меню мясо нежирных сортов, а рыбу – жирных.
- Соблюдайте принцип дробности питания. Ешьте часто - от 4 до 6 раз в день маленькими порциями. Такое распределение пищи позволяет поддерживать более ровный уровень глюкозы в крови.
- Подвергайте минимальной кулинарной обработке углеводистые продукты, содержащие крахмал (крупы, макаронные изделия, картофель). Не следует их измельчать и разваривать. Например, из картофеля нельзя делать пюре, его отваривают целиком в кожуре. Каши предпочтительнее готовить рассыпчатые на воде из крупного зерна - гречки, овса, перловки. При таком способе приготовления сахар в кровь поступает постепенно, без резких скачков.
- Больше употребляйте продуктов, богатых клетчаткой. Много клетчатки в хлебе из цельного зерна, зерновых хлопьях, в бобовых продуктах и особенно в овощах.
- Соблюдайте низкокалорийную диету. Снижение массы тела всего на 3-5 кг благоприятно влияет на показатели сахара крови.

Курган, 2021 г.



Желательно учитывать гликемический индекс (ГИ) продуктов (см. таблицу). **Ограничивать нужно продукты с ГИ 55 и более:** сахар, мед, картофель, пшеничные хлопья, манная каша, хлеб белый, рис, макароны высших сортов, кукуруза, банан, сухофрукты, свекла.

**Рекомендуются продукты с индексом до 55 единиц:** цельнозерновой хлеб, хлеб с отрубями, несладкие фрукты, ягоды, листовые овощи, грибы, бобовые, орехи, низкожировые молочные продукты.

### ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ВЫСОКИЙ ГИ		НИЗКИЙ ГИ	
Глюкоза	100	Фасоль консервированная	52
Мед	88	Манго, киви	50
Картофель печеный	85	Хлеб из муки грубого помола с отрубями	50
Карамель	80	Рис отварной	47
Картофель-фри	75	Хлеб с отрубями	47
Хлебцы пшеничные	75	Горошек зеленый	47
Пшеничные хлопья	73	Виноград	46
Арбуз	71	Пиво, квас	45
Овсяные хлопья	70	Абрикосы	44
Хлеб белый	70	Персики	44
Пшеничная мука (в/ сорт)	70	Консервированный горошек	43
Белый рис	70	Дыня	43
Просо	70	Спагетти белые	42
Кукуруза	70	Апельсины, мандарины	42
Картофельное пюре	70	Финики (сушеные)	40
Изюм	67	Овсяные хлопья	40
Сухофрукты	67	Гречневая каша	40
Пепси, кола и др.напитки	67	Земляника, клубника, крыжовник	40
Манная каша	66	Фруктовые соки	40-45
Свекла	65	Хлеб ячменный	38
Хлеб ржаной	63	Хлеб из цельной муки	35
Овсянка	61	Яблоки, груши	35-40
Гамбургер	61	Горох сухой	35
Макароны	60	Йогурт нежирный фруктовый	33
Бананы	57	Молоко обезжиренное	32
Картофель вареный	56	Фасоль	30
Манго	56	Молоко цельное	28
Попкорн	55	Ягоды	25-30
Овсяное печенье	55	Шоколад черный (60 % какао)	25
Овсяные отруби	55	Вишня, брусника	15-25
Гречка	55		

Желательно учитывать гликемический индекс (ГИ) продуктов (см. таблицу). **Ограничивать нужно продукты с ГИ 55 и более:** сахар, мед, картофель, пшеничные хлопья, манная каша, хлеб белый, рис, макароны высших сортов, кукуруза, банан, сухофрукты, свекла.

**Рекомендуются продукты с индексом до 55 единиц:** цельнозерновой хлеб, хлеб с отрубями, несладкие фрукты, ягоды, листовые овощи, грибы, бобовые, орехи, низкожировые молочные продукты.

### ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ВЫСОКИЙ ГИ		НИЗКИЙ ГИ	
Глюкоза	100	Фасоль консервированная	52
Мед	88	Манго, киви	50
Картофель печеный	85	Хлеб из муки грубого помола с отрубями	50
Карамель	80	Рис отварной	47
Картофель-фри	75	Хлеб с отрубями	47
Хлебцы пшеничные	75	Горошек зеленый	47
Пшеничные хлопья	73	Виноград	46
Арбуз	71	Пиво, квас	45
Овсяные хлопья	70	Абрикосы	44
Хлеб белый	70	Персики	44
Пшеничная мука (в/ сорт)	70	Консервированный горошек	43
Белый рис	70	Дыня	43
Просо	70	Спагетти белые	42
Кукуруза	70	Апельсины, мандарины	42
Картофельное пюре	70	Финики (сушеные)	40
Изюм	67	Овсяные хлопья	40
Сухофрукты	67	Гречневая каша	40
Пепси, кола и др.напитки	67	Земляника, клубника, крыжовник	40
Манная каша	66	Фруктовые соки	40-45
Свекла	65	Хлеб ячменный	38
Хлеб ржаной	63	Хлеб из цельной муки	35
Овсянка	61	Яблоки, груши	35-40
Гамбургер	61	Горох сухой	35
Макароны	60	Йогурт нежирный фруктовый	33
Бананы	57	Молоко обезжиренное	32
Картофель вареный	56	Фасоль	30
Манго	56	Молоко цельное	28
Попкорн	55	Ягоды	25-30
Овсяное печенье	55	Шоколад черный (60 % какао)	25
Овсяные отруби	55	Вишня, брусника	15-25
Гречка	55		

