Какво да се консумира при диабет?

При нормална работа и средно тежка форма на диабет, болният трябва да консумира следните продукти:

Хляб - ръжен или типов, 200-300 г, брашно или нишесте - 10 г дневно.

Зеленчуци - до 1 кг дневно: зеле, домати, чушки, зелен

фасул, краставици, марули, тиквички, патладжани, праз, спанак,лапад, киселец,моркови.

Плодове - до 300 г дневно: малини, ягоди, дини, ябълки, тиква, сини сливи, круши, дюли, вишни, праскови, кайсии. Грозде не се разрешава, но могат да се ядат цитруси - лимони, портокали, мандарини, грейпфрути.

Мляко и млечни продукти - до 500 мл мляко (прясно или кисело) дневно, до 100 г сирене, кашкавал или извара. Когато на трапезата липсва месо, това количество може да се увеличи.

Месо - до 300 г дневно от нетлъсти видове.

Яйца - 2 дневно за младите хора, а при по-възрастните 1 жълтък и 2 белтъка дневно.

Ядки - орехи, лешници, бадеми - до 50 г дневно.(Картофи - до 100 г дневно, като през тези дни хлябът трябва да се намали до 20 г.

Фасул, леща - 1-2 пъти седмично до 100 г дневно, като през тези дни се намали количеството на хляба до 50 г.

Мазнини - 60-80 г дневно в зависимост от възрастта и теглото на болния. Позволяват се само растителни мазнини, не са разрешени краве масло, сланина, свинска мас, лой.

Компоти, чай, прясно мляко и сладкиши се подправят с подсладители. За корекция на вкуса се разрешават само 5 г захар дневно. Мармалади, конфитюри, сладка - само приготвени с подсладители.