

# Лечебное питание при сахарном диабете

## Основные принципы лечебного питания:

- Частые (не менее 4-5 раз) и регулярные приемы пищи;
- Более или менее одинаковые по количеству углеводов и калорийности основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин);
- Разнообразие диеты: широкое использование ассортимента продуктов, не содержащих большого количества сахаров;
- Замена сахара сорбитом или ксилитом, а так же сахарином, которые добавляются в блюда и напитки;

## Запрещаются:

1. Конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба
2. Варенье, мед, мороженое и другие сладости
3. Сахар допускается в небольшом количестве по разрешению врача
4. Бараний и свиной жир, острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, горчица
5. Алкогольные напитки
6. Виноград, бананы, изюм