

# МЕТОД ТАРЕЛКИ<sup>2</sup>

Согласно данному методу,  
предлагается ориентироваться  
на тарелку около 9 дюймов  
(примерно 23 см)

## 1 Овощи со сниженным содержанием крахмала

Половина тарелки заполняется  
некрахмалистыми овощами  
(напр., капуста, морковь, огурцы,  
помидоры и др.).

В некрахмалистых овощах меньше  
углеводов, поэтому они не сильно  
повышают уровень сахара крови.

Также они богаты витаминами,  
минералами и клетчаткой.



## 2 Белковая еда

Четверть тарелки заполняется нежирными  
белковыми продуктами (напр., рыба,  
курица, нежирная говядина).

## 3 Еда, богатая углеводами

Оставшаяся четверть тарелки заполняется  
углеводной пищей (напр., зерновые,  
крахмалистые овощи, фрукты и др.).

## 4 Напиток

Вода или напиток с низким содержанием или отсутствием калорий  
(напр., несладкий чай или кофе, газированная вода без сахара).

1. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом. Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова. – 10-й выпуск. – М., 2021. DOI: 10.14341/DM12802.

2. Diabetes food hub <https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method.html>  
дата доступа 16.11.2022.

Материал предназначен для широкой аудитории. Информация, представленная в данном материале, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Необходимо получить консультацию врача.

ООО «АстраЗенка Фармасьютикалз», 123100, г. Москва, 1-й Красногвардейский проезд, д. 21, стр. 1, этаж 30, комнаты 13 и 14. Тел.: +7 (495) 799-56-98, [www.astrazeneca.ru](http://www.astrazeneca.ru).  
FOR-RU-15082. Дата одобрения 24.11.2022. Дата истечения 24.11.2024.

КАРТА  ЖИЗНИ

Узнайте больше  
о правильном питании  
при сахарном  
диабете 2 типа на сайте  
[картажизни.рф](http://картажизни.рф)



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

## при сахарном диабете 2 типа и избыточной массе тела

### ЗЕЛЕНАЯ ГРУППА<sup>1</sup>

### Продукты, употребляемые без ограничения

- салат листовой
- капуста (все виды)
- огурцы
- помидоры
- свекла
- морковь
- зелень
- перец

- кабачки
- баклажаны
- стручковая фасоль
- редис, редька, репа
- зеленый горошек (молодой)
- шпинат, щавель
- грибы

### Некалорийные напитки

- чай без сахара и сливок
- кофе без сахара и сливок
- минеральная вода
- напитки на сахарозаменителях

### ЖЕЛТАЯ ГРУППА<sup>1</sup>

### Продукты, употребляемые в умеренном количестве или по принципу «дели пополам»

#### Продукты, содержащие белки

- нежирное мясо
- нежирная рыба
- сыр <30% жирности
- творог <5% жирности
- нежирное молоко и кисломолочные продукты

#### Продукты, содержащие медленно-усвояемые углеводы

- картофель
- кукуруза
- зрелые бобовые (горох, фасоль, чечевица)
- хлеб и хлебобулочные не сдобные изделия

- макаронные изделия
- крупы
- фрукты
- яйца

### КРАСНАЯ ГРУППА<sup>1</sup>

### Продукты, употребляемые в минимальном количестве или исключаемые из рациона

#### Продукты, содержащие жиры

- масло любое\*
- сало
- сметана
- майонез
- сливки
- жирное мясо
- копчености
- колбасы
- жирная рыба\*\*
- творог >5% жирности
- сыр >30% жирности
- орехи
- семечки

#### Продукты, содержащие «простые» углеводы

- сахар, мед
- варенье, джемы
- мороженое
- шоколад
- конфеты
- сухофрукты
- печенье и др. кондитерские изделия
- сладкие газированные напитки
- соки

#### Алкогольные напитки

<sup>1</sup> Растительное масло является необходимой частью ежедневного рациона, однако его достаточно употреблять в очень небольших количествах.

\*\* В жирных сортах рыбы содержатся полезные вещества, поэтому ограничение на нее менее строгое, чем на жирное мясо.