

Подходящи храни за диабетици

Мляко и млечни продукти:

Неподходящи храни: сирене с много мазнина.

Подходящи храни: прясно и кисело мляко, диетична извара, овче и краве сирене, кашкавал, топени сирена и др.

Месо, месни произведения, птици, риба, яйца:

Неподходящи храни: тлъсти меса и риби, мозък, хайвер.

Подходящи храни: месо – телешко, говеждо, агнешко, нетлъсто свинско и овче, заек; птици – пиле, кокошка, пуйка, фазан; риби – пъстърва, бяла риба, мерлуза, пролетна скумрия, треска, налим, шаран, лин, кефал, сребрист хек, сафрид и др.; субпродукти – бял и черен дроб, сърце, език; месни произведения – телешки салам, кренвирши, нетлъста шунка и филе; яйца – предимно белтъци (жълтък в ограничено количество).

Хляб, тестени изделия, зърнени храни, захар:

Неподходящи храни: захар, мед, глюкоза, шоколад, бонбони, локум, сладка със захар, сладкарски изделия със захар.

Подходящи храни: хляб – типов, ръжен, пълнозърнест, ; шоколад и бонбони – диабетични бисквити, кексове, диабетични кремове; мармалад и конфитюр и др., приготвени без захар; овесени ядки, ориз и грис в ограничени количества.

Варива и ядкови плодове:

Неподходящи храни: кестени.

Подходящи храни: зрял фасул, леща, грах, соя – в ограничени количества до 50 г, лешници, орехи, фъстъци, бадеми – 30 г дневно.

Зеленчуци:

В неограничени количества: зелена салата и маруля, краставици, репички, спанак, тиквички, домати.

В умерени количества (до 200 г): зеле, патладжани, бакла, карфиол, киселец, коприва, лук, праз, моркови, пиперки, ряпа, зелен фасул, алабаш, червено цвекло.

В ограничени количества (до 100 г): картофи и зелен грах.

Плодове:

Неподходящи храни: грозде, мушмули – сладки сортове, круши, банани; сушени смокини, стафиди, фурми, сливи, грозде.

В ограничени количества (150-200 г): череши, бяло френско грозде, портокал, лимони, праскови, боровинки, дренки, мандарини, несладки круши, ябълки, ананас, вишни, дюли.

В умерени количества (200-300 г): дини, пъпеши, малини, ягоди, къпини, тиква, грейпфрут.

Мазнини:

Неподходящи храни: лой, сланина, гъша мас.

Подходящи храни: слънчогледово и царевично масло, маргарин, зехтин, прясно масло, сметана.

Напитки:

Не се забраняват: всички видове чай от липа, лайка, мента; отвара от шипки, алкохолни напитки (концентриран алкохол до 34 мл /дневно, вино до 200 мл /дневно; слабо кафе – натурално и какао, руски чай, захар, боза, минерални

води, нектари без захар.

Подправки:

Неподходящи храни: лют червен пипер, люти чушлета.

Подходящи храни: зелен магданоз, копър, джоджен, чубрица, целина, доматино пюре, сладък червен пипер; ограничено – черен пипер, канела, горчица, бахар, дафинов лист.

Кулинарна обработка - ястията се приготвят с намалено количество сол, чрез варене, печене, на скара, задушаване, по-рядко пържене. Избягват се запръжките и панировките.