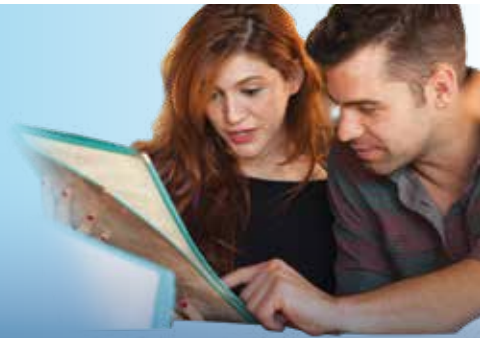
Cornerstones4Care®

# СДЕЛАЙТЕ 5 ШАГОВ,

## ЧТОБЫ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

# ЕДА ВНЕ ДОМА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



**Здоровый образ жизни при сахарном диабете, возможно, вести не так уж сложно, как вы думаете.**

Сахарный диабет не должен мешать вам получать удовольствие от жизни. К таким удовольствиям относится еда вне дома. Вы можете поесть вне дома и все еще соблюдать свой план питания. Вот несколько советов, которые могут вам помочь.

## Соблюдайте режим

Если вы принимаете лекарственные препараты для лечения диабета, время приема пищи может быть важным. Так что стоит заранее спланировать, будете вы есть в ресторане, заберете еду с собой или воспользуетесь доставкой.

- Если вы будете обедать с семьей или друзьями, спросите у них, готовы ли они поесть в обычное для вас время приема пищи, чтобы вы могли придерживаться графика.
- Избегайте часов, когда рестораны обычно загружены, чтобы вам не пришлось ждать. Если вы не знаете, когда наступает такое время, позвоните заранее и спросите.
- Заказывайте столик и приезжайте своевременно. Когда вы звоните или приходите в ресторан, упомяните, что у вас сахарный диабет, поэтому время приема пищи для вас имеет значение.
- Подумайте о том, чтобы изучить меню ресторана онлайн. Таким образом, вы сможете выбрать полезную еду еще дома и не потратите время на просмотр меню.
- Если вы будете обедать или ужинать позже, чем обычно, подумайте о том, чтобы съесть что-нибудь полезное во время обычного приема пищи.
- Прежде чем сделать заказ, узнайте, как долго будет готовиться блюдо.

## Когда пора делать заказ

Не выбирайте первое же блюдо, которое вас привлекло. Тщательно подумайте о том, насколько это блюдо впишется в ваш план питания.

- Если вы не знаете, из чего состоит блюдо и как оно готовится, спросите официанта. Это поможет вам решить, вписывается ли блюдо в ваш план питания.
- Помните, что могут прозвучать такие слова, как «хрустящий», «взбитый», «альфредо», «панировка», «в сухарях/кляре». Продукты питания, к которым относятся эти слова, могут быть более высококалорийными или жирными.
- Если вы соблюдаете диету с низким содержанием соли, попросите не добавлять в ваше блюдо соли.
- Попросите положить салатную заправку, соусы и подливу отдельно, чтобы контролировать, сколько вы используете их.
- Спросите, можно ли готовить блюдо запечь, приготовить на пару, на гриле или сварить, а не зажарить.
- Закажите несколько блюд, если так они лучше соответствуют вашему плану питания. Попросите салат и суп или холодную закуску вместо горячего или закажите одно блюдо, чтобы поделиться им с кем-нибудь за столом.
- Не стесняйтесь просить изменить ингредиенты. Например, попросите овощи вместо картофеля фри.
- Находясь в крупных сетевых ресторанах, попросите предоставить информацию о питательной ценности, которая обычно включает общее количество углеводов, или просмотрите меню онлайн заранее.

## Когда вашу пищу приносят

Вы голодны и готовы наброситься на еду! Но в первую очередь вспомните наши советы, чтобы убедиться в том, что вы придерживаетесь своего плана питания.

- Постарайтесь съесть привычную для себя порцию. Порции в ресторане, как правило, большие. Прежде чем начать есть, оцените свою обычную порцию и положите излишек пищи в контейнер с собой. Таким образом, у вас не будет соблазна съесть все на тарелке.
- Вы можете оценить размеры порций, даже если не можете их взвесить *. Например:
  - Порция мяса, рыбы или птицы составляет 85 грамм — примерно по размеру ладони.
  - Порция сыра составляет примерно 28 г — примерно по размеру большого пальца.
  - Порция молока, йогурта или свежих овощей составляет 1 чашку — примерно по размеру теннисного мяча.

* Поскольку все руки отличаются по размеру, сравните свои размеры с фактическими измерениями, прежде чем считать.

- Не добавляйте заправку в салат. Вместо этого Американская диабетическая ассоциация рекомендует вам погрузить кончик вилки в заправку для салата, а затем наколоть кусочек салата. Таким образом вы будете использовать меньше заправки.
- Старайтесь ограничить употребление алкоголя и сладких напитков. Они добавляют калории к пище, но не питательные вещества.

**Соблюдайте «метод тарелки», разработанный для людей с сахарным диабетом.**

**1/2** **Овощи, не содержащие крахмал**



**1/4** **«Постный» белок**

**1/4** **Углеводы**

## Когда пришло время собираться домой

Вот над чем полезно задуматься перед тем, как вы уйдете:

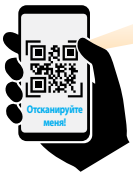
- Было ли вам легко сделать заказ, потому что в меню было много полезных блюд? Сообщите об этом менеджеру ресторана. Рестораны хотят вам угодить, и они будут знать о ваших пожеланиях, только если вы им скажете.
- Не забудьте контейнер с собой на завтра!




Для получения дополнительной информации о здоровом питании попросите своего врача предоставить бесплатную копию брошюры **Cornerstones4Care®** «**Планирование питания и подсчет углеводов**» или позвоните по телефону: 1-800-727-6500 с понедельника по пятницу с 08:30 до 18:00 по восточному поясному времени.

Посетите веб-сайт: **Cornerstones4Care.com**, чтобы получить дополнительные ресурсы и зарегистрироваться для участия в БЕСПЛАТНОЙ программе поддержки больных сахарным диабетом! Наведите камеру смартфона на QR-код, чтобы быстро получить доступ к веб-сайту на телефоне.

Еда | Движение | Лечение | Отслеживание успеха




Отсканируйте меня!

Компания «Ново Нордиск Инк.» дает разрешение на воспроизведение этого материала в некоммерческих образовательных целях только при условии, что первоначальный формат материала сохраняется и что отображается предупреждение об авторском праве. Ново Нордиск Инк. оставляет за собой право отозвать это разрешение в любое время.

Cornerstones4Care является зарегистрированным товарным знаком «Ново Нордиск A/C».

Ново Нордиск является зарегистрированным товарным знаком компании «Ново Нордиск A/C».

© 2021 Ново Нордиск Отпечатано в США US21DI00164 Октябрь 2021 г.



novo nordisk®