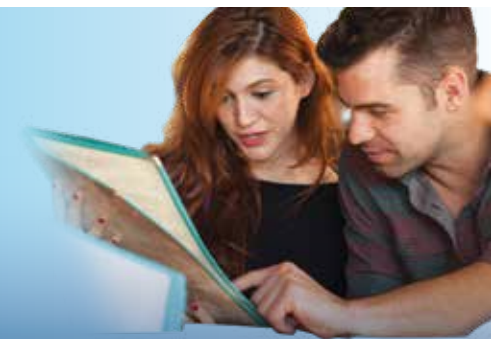


СДЕЛАЙТЕ 5 ШАГОВ, ЧТОБЫ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ ЕДА ВНЕ ДОМА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

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.



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!

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!

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 А/С».

Ново Нордиск является зарегистрированным товарным знаком компании «Ново Нордиск А/С».

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

Cornerstones4Care.com

