

СДЕЛАЙТЕ 5 ШАГОВ,
ЧТОБЫ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

ЧТЕНИЕ МАРКИРОВКИ С ИНФОРМАЦИЕЙ О ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Важная информация, напечатанная мелким шрифтом, имеет большое значение для людей, живущих с сахарным диабетом.



Практически все продукты питания, поставляемые в упаковках, имеют маркировку с информацией о пищевой ценности. Эти маркировки содержат информацию обо всем, что Вам необходимо знать для правильного питания. Советы о том, как их читать.

Начните здесь

Важно не только то, что Вы едите, но и то, сколько Вы едите. Вы видите, что размер порции этого продукта составляет $\frac{2}{3}$ чашки. На маркировке указано количество питательных веществ и калорий, которые Вы получили бы за каждые $\frac{2}{3}$ чашки. В этом контейнере содержится 8 порций. Если Вы съедите все содержимое контейнера, Вы получите в 8 раз больше калорий, жиров и других питательных веществ, указанных на маркировке! Поговорите со своей командой лечащего персонала в области сахарного диабета о том, сколько каждого питательного вещества Вам потребуется съедать каждый день.

Калории

При поддержании или снижении массы тела подсчитывается количество потребляемых калорий. Поговорите со своей командой лечащего персонала в области сахарного диабета о том, сколько калорий Вам нужно съедать каждый день. Используйте эту строку, чтобы узнать, подходит ли этот вариант питания к Вашему плану. Ознакомьтесь с информацией на маркировке о пищевой ценности, чтобы сравнить количество калорий в продуктах питания и найти наиболее низкокалорийные варианты.

Общее содержание жиров

В этой строке отображается, сколько жира содержится в порции этого продукта. Сюда включаются жиры, которые полезны для Вас, такие как моно- и полиненасыщенные жиры. Также сюда входят жиры, которые не приносят Вам пользы, такие как:

- Насыщенные жиры
- Трансжиры

Пища с низким содержанием жира может помочь контролировать калорийность и поддерживать здоровую массу тела. Пища с низким содержанием жира содержит 3 грамма или меньше жира на порцию.

Натрий

Натрий не влияет на уровень глюкозы (сахара) в крови. Но в то же время многие люди потребляют большее количество натрия, чем им нужно. Многие больные сахарным диабетом и преддиабетом потребляют не более 2300 миллиграммов (1 чайную ложку) натрия в день¹. Когда мы задумываемся об источниках натрия, мы часто вспоминаем столовую соль. При этом многие продукты, которые мы едим, содержат натрий. Ознакомление с маркировкой может помочь Вам сравнить количество натрия в продуктах питания, чтобы Вы могли выбрать варианты с низким содержанием натрия.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving
Calories **230**

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**
Saturated Fat 1g **5%**
Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Поговорите со своей командой лечащего персонала в области сахарного диабета о том, что включить в свой план питания.



ЧТЕНИЕ МАРКИРОВКИ С ИНФОРМАЦИЕЙ О ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Общее содержание углеводов

Подсчет количества углеводов занимает очень важное место при рассмотрении плана. Термин «общее содержание углеводов» включает сахар, крахмалы и клетчатку.

Клетчатка

Клетчатка представляет собой часть продуктов растительного происхождения, которые организм не переваривает. Взрослые должны стремиться съесть от 25 до 30 граммов клетчатки в день.

Сахар

Сахар быстро повышает уровень глюкозы в крови. В связи с этим важно знать о продуктах с большим содержанием сахара. Избегайте употребления продуктов с добавленным сахаром. Добавленный сахар — это сахар, который был добавлен во время обработки (например, в газированную воду или печенье). Он отличается от сахара, который содержится в пище естественным образом (например, во фруктах).

Белки

Организму необходим белок. Белок помогает Вам чувствовать насыщение, но не повышает уровень глюкозы в крови. Большинство людей не получают достаточного количества белка в пищу.

% суточной нормы

- 5 % суточной нормы или меньше означает, что в пище содержится низкое количество этого питательного вещества
- 20 % суточной нормы или более означает, что в пище содержится большое количество этого питательного вещества

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size

2/3 cup (55g)

Amount Per Serving

Calories

230

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Установите правильный баланс питательных веществ:

- Поддерживайте низкий уровень насыщенных жиров, трансжиров, холестерина и натрия
- Употребляйте достаточное количество калия, клетчатки, витаминов А, D и С, кальция и железа

Посетите веб-сайт: [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com), чтобы ознакомиться с дополнительными ресурсами 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!

Литература: Американская диабетическая ассоциация. Стандартное лечение сахарного диабета — 2021 г. Лечение сахарного диабета. Янв. 2021 г.; 44(дополнение 1):S1-S232.

Компания «Ново Нордиск Инк.» дает разрешение на воспроизведение этого материала в некоммерческих образовательных целях только при условии сохранения первоначального формата материала и отображения предупреждения об авторском праве. Компания «Ново Нордиск Инк.» оставляет за собой право отозвать это разрешение в любое время.

Cornerstones4Care® является зарегистрированным товарным знаком компании «Ново Нордиск А/С».

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

© 2021 Novo Nordisk Отпечатано в США US21DI00199 Ноябрь 2021 г.

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

