



**Сахарный диабет** - хроническое заболевание, характеризующееся нарушением углеводного обмена - гипергликемией (высокий сахар крови), гипогликемией (низкий сахар крови).

**Запрещены для питания детей:**

сахар, кулинарные изделия,

приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы; сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки (приложение 1. Методические рекомендации МР 2.4.0162-19). **Разрешены:** источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес) и продукты с низким гликемическим индексом (перец сладкий, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов).

Потребление жиров сокращают до 30% от суточной калорийности рациона. Используют систему Хлебных Единиц (ХЕ): 1 ХЕ соответствует количеству продукта, содержащего 10г углеводов. Суточная потребность в углеводах определяется с учетом возраста ребенка, пола, пубертатного статуса и степени двигательной активности. Ребенок должен знать информацию о количестве углеводов в принимаемой порции еды.

**Режим питания:** количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

**Калорийность:** суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле:  $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал} \times \text{возраст ребенка в годах}$ .

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

Согласовано: Главный внештатный детский специалист Комитета по Здоровоохранению Санкт-Петербурга детский эндокринолог **Дубинина Т.А.**