

Вариант питания

Для женщины с СД 1 типа со
средней физической нагрузкой

- При средней физической нагрузке потребность составляет 15-17 ХЕ в сутки.
- Принимает ИКД (актрапид 3р в день) –начало действия 20-30 мин, пик 2-4 ч., длительность 5-6 ч.
- И протофан (ср.прод. действия 2 р в день) – начало действия через 2 ч., пик 6-10 ч., длительность 12-16ч.

- Исходя из того, что суточная потребность в инсулине составляет около 0,5-0,7 ЕД на 1 кг массы тела (предположим весит 70 кг), потребность в инсулине около 35-50 ЕД).
- Утром и в обед 2ЕД инсулина на 1ХЕ, ужин 1ХЕ-1ЕД инсулина.
- Условно, исходя из суточного ритма секреции инсулина в норме, около $\frac{1}{4}$ дозы ИКД отводится на ужин (6-8 ЕД), оставшаяся делится пополам на завтрак и обед(10-12ЕД).
- Утром ставит инъекцию протофана $\frac{2}{3}$ дозы 12 ЕД в 9.00, вечером $\frac{1}{3}$ 8-10 ЕД в 22.00 в зависимости от гликемии.
- Перед основными приемами пищи, за 20 минут, необходимо поставить актрапид, исходя из ХЕ.

Меню:

- Завтрак 9:00
- Тосты из цельнозернового хлеба 2 шт – 40 г – 2ХЕ (20 г – 1ХЕ) с добавлением сыра голландского (0 ХЕ) и шпината (0,17 ХЕ)
- Чай зеленый без сахара – 0 ХЕ
- Кекс кондитерский 100 г – 2,83 ХЕ
- 5 ХЕ= 10 ЕД ИКД (при исходной нормальной гликемии до 5 ммоль/л).

- Обед 12.00:
- Грибной суп 200 мл – 0,66 ХЕ (1ХЕ 0,33)
- Картофельное пюре 200 г – 2 ХЕ (100 г – 1ХЕ)
- Семга 100 г – 0 ХЕ
- Апельсиновый сок 200 мл 1,2 ХЕ (1 ХЕ 0,6)
- 3,86 ХЕ = 8ЕД ИКД

- Перекус:
- Йогурт 3,2 % жирности 100 г – 0,25 ХЕ
- с изюмом 10 г – 0,5 ХЕ

0,75 ХЕ = 1 ЕД ИКД

- Ужин 19.00:
- Салат из помидоров и огурцов с добавлением зелени и сыра 200 г – 0,66 ХЕ (100 г -0,33ХЕ)
- Креветки запеченные под сметанным соусом 200 г -1,8 ХЕ (100 г -0,9 ХЕ)
- Рис припущенный с томатами 100 г - 2,33 ХЕ
- Чай зеленый без сахара 0 ХЕ
- Грейпфрут 1 шт 0,5 ХЕ
- 5,29 ХЕ 6 ЕД ИКД

- За день 14,9 ХЕ
- ИКД 10 ЕД – 8ЕД – 6ЕД