

## Общие рекомендации по организации питания детей с сахарным диабетом.

По своему составу пища ребенка с диабетом не особенно отличается от пищи здорового человека. Рекомендуется учет гликемического индекса пищевых продуктов и блюд при питании у детей с СД1. Процентное распределение белков, жиров и углеводов соответствует распределению, которого рекомендуется придерживаться при здоровом питании:

- углеводы — 45–50%;
- жиры — 30–35%;
- белки — 15–12%.

Ежедневно должно учитываться определенное количество углеводов. Для расчета количества углеводов в пище принято использовать условную единицу - Хлебную Единицу (ХЕ). За 1 ХЕ принимается количество продукта, в котором содержится 10 – 12гр. углеводов.

Суточное количество ХЕ индивидуально, зависит от возраста и пола ребенка, с учетом индекса массы тела, образа жизни (ниже представлены средние значения):

- 4 – 6 лет 12 – 13 ХЕ
- 7 – 10 лет 15 – 16 ХЕ
- 11 – 14 лет 18 – 20 ХЕ (мальчики), 16 – 17 ХЕ (девочки)
- 15 – 18 лет 19 – 21 ХЕ (мальчики), 17 – 18 ХЕ (девочки)

У подростков с избыточной массой тела количество ХЕ должно быть ниже рекомендуемых по возрасту.

Сладкие напитки типа лимонада, конфеты, сладкие хлебобулочные изделия, следует исключить из повседневного рациона.

Белковые продукты (мясо, курица, рыба, колбаса, сыр, творог, яйца), все овощи (кроме картофеля) и продукты с повышенным содержанием жира (сметана, сливочное и растительное масло) заметного влияния на уровень сахара крови не оказывают. Ребенок с диабетом может их есть в обычных количествах.

Режим питания соответствует режиму остальных учеников: завтрак, обед и ужин. Если есть необходимость дополнительных перекусов (2-й завтрак, полдник и 2-й ужин), этот вопрос следует дополнительно обсудить с родителями и определить время этих перекусов. Как правило, 2-й завтрак (яблоко, бутерброд и пр.) должен быть через 2–2,5 часа после завтрака. Через такие же интервалы после основной еды — полдник и 2-й ужин. Если перекусы ребенку необходимы, важно не пропускать их и не переносить на более позднее время, поскольку тогда возникает опасность развития критической ситуации.

Замена продуктов возможна согласно правилам замены. Взаимозаменяемые продукты должны быть одинаковы по составу основных пищевых ингредиентов (белки, жиры, углеводы). Все продукты делятся на три основные группы:

- 1) продукты, содержащие в основном углеводы;
- 2) продукты, содержащие в основном белки;
- 3) продукты, содержащие в основном жиры.

<sup>1</sup> Сахарный диабет 1 типа. Что необходимо знать. Руководство для детей и их родителей / под ред. В. А. Петерковой, А. Ю. Майорова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022. — 104 с.: ил. — DOI: 10.33029/9704-6910-1-DMT-2022-1-104.

<sup>2</sup> Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова. — 10-й выпуск — М.; 2021. DOI: 10.14341/DM12802

<sup>3</sup> Клинические рекомендации «Сахарный диабет 1 типа у детей», 2019г. Разработчик клинической рекомендации Российская ассоциация эндокринологов, Одобрено Научно-практическим Советом Минздрава РФ

<sup>4</sup> Пособие «Дети с сахарным диабетом в школе», 2020г. Андрианова Е.А., Кураева Т.Л., Петеркова В.А.