

## Слово редактора

Осень — грибная пора. Этот сезон во многих регионах бьет рекорды по росту грибов. Особенно радуют белые, которые считаются наиболее вкусными и ценными. Многие любители тихой охоты признаются, что их больше волнует сам процесс сбора, а не гастрономическая сторона вопроса. Но есть и страстные любители грибных блюд, ведь они действительно очень вкусные. Грибы в полной мере можно назвать диабетическим продуктом. Для людей с СД полезна и сама тихая охота, и грибные блюда. Главное — учитывать некоторые нюансы, которые помогут получить двойное удовольствие. Первое, что нужно помнить: поход в лес за грибами — это существенная физическая нагрузка, которую можно приравнять к полноценному занятию физкультурой. Причем, как правило, сбор грибов занимает продолжительное время — в среднем 2-3 часа. Поэтому стоит подумать о сокращении дозы инсулина, так как при физической активности потребность в нем уменьшается. Не забудьте взять с собой глюкометр, поскольку важно дополнительно контролировать глюкозу крови и вовремя принять меры, если вдруг что-то пойдет не так. Что касается грибов как продукта, то они вполне подходят для питания диабетиков. Это низкокалорийный продукт, и он имеет небольшой гликемический индекс — всего от 10 до 20 ед. (в зависимости от способа приготовления). При сахарном диабете необходимо придерживаться следующих правил: не сочетать с крахмалистыми углеводами, исключить маринованные грибы. Помните, что избыток соли провоцирует повышение артериального давления, а в маринадах обычно добавляют сахар. Недельная порция грибных блюд не должна превышать 300 г (за один раз можно съесть не более 100 г). И конечно, каждый охотник за грибами, отправляясь в лес, должен помнить главное правило грибника: «Не уверен — не бери!» Приятных вам лесных прогулок, берегите себя!

Наталья КАШИЦА, редактор «ЖсД»

стр.

6



### УЗНАЙ БОЛЬШЕ

*Как жить без сладкого*

стр.

8



### ВАШ ВОПРОС

*Метформин при заболеваниях почек*

стр.

12



### СТОП-ПРОБЛЕМА

*Как от даров лета получать удовольствие, а не высокий сахар*

стр.

14



### РЕЦЕПТЫ С КОММЕНТАРИЯМИ

*Чаговый чай от диабета*

стр.

10

### ТОП-3 ЗАБЛУЖДЕНИЯ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ СТАБИЛИЗИРОВАТЬ ГЛЮКОЗУ



## ДИАМЕНЮ

100 г  
0,3 ХЕ  
160 ккал



*Фасолевый суп  
по-гречески*  
стр. 25

100 г  
0,4 ХЕ  
182 ккал



*Запеканка  
из курицы*  
стр. 26

100 г  
0,4 ХЕ  
160 ккал



*Фасолевый  
паштет  
на помидорах*  
стр. 27

100 г  
1,7 ХЕ  
109 ккал



*Пастила  
из шиповника*  
стр. 28



## ИНСУЛИН И ДИАБЕТ



стр.  
24

## УКРОП — ЦЕЛИТЕЛЬ

ЧТОБЫ НЕ ПРОПУСТИТЬ НИ ОДНОГО НОМЕРА «ЖИВУ С ДИАБЕТОМ», ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ С ЛЮБОГО МЕСЯЦА В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ. ИЛИ ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШЕ ИЗДАНИЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ **TOLOKA24.RU** (для жителей России; скидка 15% по промокоду «ОСЕНЬ») или **TOLOKA24.BY** (для жителей Беларуси; скидка 10% по промокоду «ОСЕНЬ23»)

## НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



Ольга ПАВЛОВА,  
эндокринолог,  
г. Новосибирск



Юлия КАШИНА,  
нутрициолог,  
Германия



Светлана КУЗЬМЕНКОВА,  
руководитель школы  
диабета, г. Могилев



Марина  
БЕРКОВСКАЯ,  
эндокринолог, к. м. н.,  
г. Москва



Ирина  
ПОДОЛЬСКАЯ,  
консультант по питанию,  
г. Москва



Элина НАМ,  
эндокринолог,  
педиатр,  
г. Санкт-Петербург