

# 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 день<sup>1</sup>. 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

Для получения дополнительных ресурсов и полезной информации посетите веб-сайт [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)! Наведите камеру смартфона на QR-код для быстрого доступа к веб-сайту на телефоне.



Отсканируйте меня!

Список использованной литературы: 1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2022. *Diabetes Care*. 2022;45(suppl 1):S1-S270.

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.

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

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

© 2022 Novo Nordisk Отпечатано в США US22DI00354 Ноябрь 2022 г.

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

