

Ю. Савельева

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТА

УДК 616-08
ББК 54.15
С12

Савельева, Ю.

С12 Эффективное лечение диабета / Ю. Савельева. —
М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 66 с.

Сахарный диабет — это эндокринно-обменное заболевание, которое характеризуется повышенным уровнем сахара в крови, нарушением обмена веществ и недостаточностью инсулина. Возможные последствия данного заболевания могут вызвать необратимые изменения в организме, которые, в свою очередь, могут привести к инвалидности или смерти. Однако, следуя определённым правилам, болезнь можно контролировать.

Эта книга содержит необходимые советы и рекомендации для больных сахарным диабетом. Вы узнаете о диетическом питании, заменителях сахара и взаимозаменяемых продуктах, а также найдёте варианты лечебных диет и рецепты диетических блюд.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 616-08
ББК 54.15
ВІС MJG
BISAC MED027000

Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

ISBN 978-5-521-76026-8

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

Содержание

Что такое диабет	7
Диетическое питание при диабете	9
Белки и жиры	10
Углеводы	12
Овощи	14
Заменители сахара	15
Взаимозаменяемые продукты	17
Витамины	18
Примерный набор продуктов (на один день в граммах) для больных сахарным диабетом	19
Диета № 3	20
Диета № 3 (редуцированно щадящий вариант)	21
Диета № 3 (протертый вариант)	21
Примерное недельное меню для больных сахарным диабетом	22
Понедельник	22
Вторник	24
Среда	26
Четверг	28
Пятница	31
Суббота	33
Воскресенье	35
Режим питания	38
Рецепты диетических блюд	39
Салаты	39
Салат из грибов и овощей	39
Овощное заливное	39
Салат с кислым молоком из лука	40
Салат с кислым молоком из помидоров	40
Капустный салат	41
Салат «Весенний»	41

Салат из зелени	42
Овощной салат	42
Морковный салат с зеленым горошком	42
Бобовый салат	42
Фаршированные помидоры	43
Салат из капусты и соленых огурцов	43
Рыбный салат	44
Салат из краснокочанной капусты	44
Винегрет	44
Винегрет с редькой	45
Салат «Летний»	45
Картофельный салат с редькой	46
Салат из свеклы, баклажанов и сладкого перца	46
Салат из помидоров	47
Каши	47
Каша кукурузная	47
Каша овсяная	47
Каша «Русская»	48
«Снежки»	48
Каша тыквенная	48
Каша перловая	49
Каша пшеничная	49
Рисовая каша с грибами	49
Рисовая каша	50
Рисовая каша по-вьетнамски	50
Гречневая каша	50
Каша «Пуховая»	51
Гречневая каша с овощами	51
Гречневая каша из жареной крупы	51
Гречневая каша с сыром	52
Гречневая каша со сливками	52
Гречневые «Кораблики»	52
Первые блюда	53
Бульон прозрачный	53
Рассольник диетический	53
Борщ	54
Суп летний диетический	55
Щи протертые	55
Суп с фрикадельками	56
Суп с фасолью	56
Суп рыбный с протертыми фрикадельками	56
Гороховый суп	57
Уха	57

Вторые блюда	58
Котлеты из телятины паровые	58
Паровые тефтели	59
Куриные паровые биточки	59
Рыба запеченная	59
Отварное мясо, запеченное в соусе	60
Картофельные зразы «Сюрприз»	60
Капустные котлеты	60
Запеканка «Особая»	61
Рыбный паштет	61
«Капустник»	61
Пудинг диетический	62
Пюре из белой фасоли	62
Пюре «Каштан»	62
Картофель с молочным соусом	63
Напитки	63
Напиток «Яблочный»	63
Кисель ягодный	63
Напиток из простокваши, морковного и томатного сока	64
Томатный коктейль	64
Напиток из шиповника	64

Что такое диабет



Сахарный диабет — эндокринно-обменное заболевание, характеризующееся хронической гипергликемией (повышением уровня сахара в крови), нарушениями всех видов обмена веществ (и прежде всего обмена углеводов), которое обусловлено абсолютной или относительной недостаточностью инсулина (гормона поджелудочной железы), развивающейся вследствие воздействия многих эндогенных и экзогенных факторов.

Сахарным диабетом во всем мире страдают около 30 млн человек. Процент заболевших людей с каждым годом неуклонно растет. Это заболевание стало общей проблемой здравоохранения, занимая по медико-социальной значимости место непосредственно после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. По данным Комитета экспертов ВОЗ диабет ведет к повышению смертности в 2—3 раза; ему сопутствует увеличение частоты случаев болезней сердца и инсультов в 2—3 раза; среди больных диабетом слепота встречается в 10 раз, а гангрена конечностей — в 20 раз чаще. Диабет — вторая причина смертельных поражений почек, ему сопутствуют другие хронические состояния (нейропатия, инфекции, нарушение половой функции).

Всего этого можно избежать, если правильно питаться. Причем при легких формах диабета диета может быть единственным способом лечения, без применения медикаментозных препаратов. При средней тяжести

Эффективное лечение диабета

и желых формах сахарного диабета наряду с лекарственной гипогликемизирующей терапией применением диетотерапии можно в 30—40 % случаях добиться стойкой компенсации, что позволит избежать грозных осложнений.



Диетическое питание при диабете



Сахарный диабет — это заболевание, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина в организме и характеризующееся грубым нарушением обмена углеводов, с гипергликемией и глюкозурией, а также другими нарушениями обмена веществ.

Недостаточность инсулина в организме приводит к нарушению углеводного, белкового и жирового обмена. Снижается проницаемость для глюкозы клеточных мембран в жировой и мышечной ткани, наступает и ряд других неблагоприятных изменений в организме.

Сахарный диабет относится к числу эндокринно-обменных заболеваний, при которых диетотерапия является одним из основных методов лечения. Диета должна иметь щадящий характер и учитывать сущность обменных нарушений. Щажение подразумевает уменьшение поступления углеводов и жиров. В период, когда уже имеют место метаболические нарушения диабетического характера, особенно необходимо соблюдение диеты, направленной на компенсацию нарушенного углеводного и жирового обмена.

Диета должна по возможности удовлетворять физиологические возрастные потребности. В первую очередь это касается белков, витаминов, минеральных компонентов и калорийности.





Белки — богатые азотом сложные химические соединения, содержащиеся в продуктах животного и в меньшей степени растительного происхождения. Они необходимы организму для построения и восстановления тканей, процесса роста, образования гормонов, устойчивости к инфекциям, сохранения работоспособности. Усвоение организмом 1 г белков сопровождается образованием 4 ккал тепловой энергии, что позволяет им, находясь в составе суточного рациона питания, наряду с основной своей функцией обеспечивать 10—15 % суточной энергетической потребности организма.

Жиры — сложные соединения, содержащие глицерин и жирные кислоты, которые способствуют усвоению витаминов, входят в состав клеток организма и участвуют в обменных процессах белков и углеводов. Избыток жиров откладывается в жировой ткани. Избыточное употребление животного жира способствует повышению содержания холестерина в крови и атеросклерозу, в то время как растительный жир (подсолнечное, кукурузное масло) обладает антисклеротическим эффектом. 1 г жира, поглощенного с пищей, образует 9 ккал тепловой энергии. Физиологическая потребность в жирах составляет 30—35 % суточного рациона всей пищи, причем животный жир (сливочное масло, комбижир, сало) должен составлять не более 25—30 % от общего количества потребляемого жира, а остальные