

Леонкин Владислав Владимирович

**КУЛИНАРНАЯ КНИГА
ДИАБЕТИКА**

УДК 616-08
ББК 53.52
Λ47

Леонкин В.

Λ47 Кулинарная книга диабетика / В. Леонкин. — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 182 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75609-4

Если у Вас сахарный диабет, то в этой книге Вы найдете информацию о том, как можно научиться не страдать от соблюдения строгой диеты, так как в книге приведено много кулинарных рецептов. Используя предложенные рецепты, Вы не будете чувствовать себя ущербным и обделенным по сравнению с другими людьми. Кроме того, Вы узнаете, что собой представляет сахарный диабет.

BIC WBH
BISAC HEA006000

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые читатели и читательницы! Вы все, наверное, знаете о существовании такой болезни, как сахарный диабет. Этим заболеванием страдают многие люди (как в молодом, так и в старшем возрасте). Эта книга написана в основном для них и их близких. Здесь вы найдете много полезной информации. Я постарался в наиболее доступной форме рассказать вам о том, что же представляет собой сахарный диабет, что является его причиной, как он проявляется, как вовремя распознать признаки заболевания и что можно сделать для его предотвращения. В основной части книги я представляю вашему вниманию большое количество различных кулинарных рецептов, которыми можно пользоваться больным этим тяжелым заболеванием, чтобы у больного было почти такое же разнообразное меню, как у здорового человека. Кроме того, здесь вы узнаете, как можно самому подобрать нужный вам по калорийности набор продуктов и научиться самому составлять нужную диету.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Прежде чем рассказать вам о диабете, я хочу познакомить вас с тем, как вырабатываются вещества, нужные для нормальной переработки и усвоения сахаров.

Основные из этих веществ называются «инсулин» и «глюкагон», они относятся к гормонам, которые вырабатываются в поджелудочной железе.

Поджелудочная железа расположена около желудка, в надчревной области.

Инсулин

Первоначально этот гормон получили из поджелудочной железы собак, и было установлено, что он устраняет повышение уровня сахара в крови (гипергликемию) и появление сахара в моче (глюкозурию).

Инсулин человека и инсулин свиньи наиболее схожи по своему составу.

От уровня глюкозы в крови зависит выработка инсулина поджелудочной железой. Глюкоза, которая поступает в кровь из кишечника, помогает выработке инсулина из клеток поджелудочной железы и, соответственно, повышению уровня инсулина в сыворотке крови по сравнению с тем же количеством глюкозы, но введенной внутривенно. Такая разница в появлении инсулина в крови в ответ на одинаковое количество глюкозы объясняется тем, что поступившая в кишечник глюкоза вызывает выработку инсулина не только через повышение ее уровня в крови, но и с помощью выработки ферментов кишечника. Инсулин в организме разрушается быстро – за 3–5 мин. Распад инсулина осуществляется в основном в печени и почках.

Глюкагон

После открытия инсулина было выявлено, что в поджелудочной железе имеется вещество, которое также вызывает снижение глюкозы в крови, – глюкагон.

Было установлено, что человеческий глюкагон, свиной и глюкагон крупного рогатого скота имеют одинаковый состав.

Преобразования и распад глюкагона происходят в печени и почках.

Глюкагон, который также вырабатывается в поджелудочной железе, попадает с кровью в печень, где он увеличивает образование и выход глюкозы из печени. В

тканях организма человека глюкагон вызывает распад жиров.

Разрушение глюкагона происходит в печени и почках.

Он вызывает повышение содержания глюкозы в крови и поддерживает ее уровень в пределах нормы. Основная роль глюкагона в организме заключается в регуляции выработки и выхода глюкозы из печени в кровь.

Таким образом, концентрация глюкозы в крови в основном зависит от выработки инсулина и глюкагона. Во время голодания или ограничения приема пищи уже через 2 суток содержание глюкагона в крови увеличивается в 2 раза по сравнению с его концентрацией натощак.

ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ И КАК ОН ПРОЯВЛЯЕТСЯ

С греческого языка слово «диабет» переводится как «истечение», а «сахарный диабет» буквально значит «теряющий сахар». Это отражает основной признак заболевания – вывод сахара из организма вместе с мочой. Причина развития диабета и особенно его поздних осложнений остается во многом не установленной.

Основные признаки сахарного диабета – это повышенная утомляемость, постоянная жажда, обильное потребление жидкости и быстрое выведение ее из организма.

Однако на ранних стадиях диабет может не заявлять о себе – его может выявить только врач, исследовав кровь на содержание сахара. В преддиабетическом состоянии, без проявлений болезни, находятся очень много людей. Длительное время уровень сахара у них не только в моче,

но и крови чуть выше нормы. Большинство преддиабетиков через 10–15 лет уже страдают диабетом II типа (инсулинонезависимый диабет – ИНЗД).

При I типе диабета (инсулинозависимый диабет – ИЗД) поджелудочная железа производит недостаточно инсулина. Диабет II типа характеризуется тем, что выделение инсулина продолжается, но клетки начинают плохо воспринимать его и должным образом использовать. Инсулин не выполняет свою работу, которая заключается в расщеплении углеводов, оно замедляется, и кровь недостаточно снабжается необходимым ей источником энергии – глюкозой.

Подводя итог, можно сказать, что сахарный диабет – это болезнь, для которой характерны гипергликемия (повышение глюкозы крови) как после еды, так и до приема пищи, глюкозурия (появление глюкозы в моче) причиной чего является недостаток инсулина в организме, что приводит к нарушениям в обмене веществ, при этом поражаются кровеносные сосуды, нервная система и различные органы и ткани.

Сахарным диабетом болеют почти во всех странах мира. По данным ВОЗ во всем мире около 150 млн больных этим недугом. В России больных диабетом около 6–8 млн человек.

Ученые выделяют много различных видов и проявлений сахарного диабета и его осложнений. Но подробно я хочу остановиться на самых распространенных видах диабета – на диабете I типа и диабете II типа.

Инсулинозависимым сахарным диабетом (ИЗСД) болеют в любом возрасте, но в основном до 30 лет. Чаще диабет I типа встречается у детей и подростков, с чем и было связано ранее употреблявшееся название «юношеский диабет». Однако заболеть могут люди любого возраста. Отличительной чертой является худоба. Как

правило, отмечается быстрое появление признаков диабета в виде снижения содержания инсулина и повышения уровня глюкозы в крови. У таких больных выявляются резко положительные пробы на кетоновые тела в моче, а в крови повышается уровень сахара. Эти больные зависят от уколов инсулина, которые фактически поддерживают жизнь. Инсулинозависимый диабет часто передается по наследству, т. е. имеет наследственную природу. Вызывать проявление наследственной предрасположенности к диабету могут различные инфекционные заболевания.

Инсулинонезависимым сахарным диабетом заболевают обычно люди старше 30 лет с избыточной массой тела (у них меньше проявлений сахарного диабета). Ацетон в моче у них может появляться только во время стресса. Хотя они и не нуждаются в уколах инсулина для выживания, им он может требоваться для контроля за уровнем сахара в крови. Фактором, который может вызвать развитие этого типа диабета, является переедание, приводящее к развитию ожирения, которое наблюдается у 80–90% больных, страдающих ИНЗД. В таблице 1 представлены различия диабета I и II типа.

Таблица 1. Основные различия диабета I и II типа

Признак	ИЗД I типа	ИНЗД II типа
Возраст к началу заболевания	Молодой, обычно до 30 лет	Старше 40 лет
Начало болезни	Острое	Постепенное (месяцы и годы)
Масса тела	Снижена	В большинстве случаев ожирение
Пол	Несколько чаще болеют мужчины	Чаще болеют женщины
Выраженность клинических симптомов	Резкая	Умеренная
Течение диабета	Может быть различным	Постоянное
Анализ мочи	Наличие глюкозы и часто — ацетона	Обычно наличие глюкозы
Сезонность начала заболевания	Часто осенне-зимний период	Отсутствует
Состояние поджелудочной железы	Уменьшение количества клеток, вырабатывающих инсулин	Количество клеток, вырабатывающих инсулин, не изменено, в пределах возрастной нормы
Лимфоциты и другие клетки воспаления в железе	Присутствуют в первые недели заболевания	Обычно отсутствуют
Антитела к клеткам поджелудочной железы	Обнаруживаются почти во всех случаях в первые недели заболевания	Обычно отсутствуют
Частота диабета у родственников I степени родства	Меньше 10 %	Более чем у 20 %
Лечение	Диета, инсулин	Диета, сахароснижающие препараты (реже инсулин)
Поздние осложнения	Преимущественно поражение мелких сосудов	Преимущественно поражение крупных сосудов

Коротко хочу познакомить вас с еще одной разновидностью сахарного диабета: это сахарный диабет, который связан с недостаточным питанием. Он встречается в тропических странах у людей молодого возраста – до 30 лет. Это заболевание характеризуется образованием камней в протоке поджелудочной железы.

Проявляется повторяющимися приступами болей в животе, резким похуданием. Требуется лечение инсулином. Причиной такого диабета является употребление тапиоки – крупа из маниоки.

Какие осложнения могут быть при сахарном диабете

Сахарный диабет опасен для жизни именно своими осложнениями, от которых чаще всего и умирают, если вовремя не была оказана помощь или лечение было недостаточным. Среди осложнений различают острые, которые развиваются очень быстро, даже при начале болезни, и поздние осложнения, которые появляются постепенно, через несколько лет.

Среди острых осложнений диабета самым страшным является развитие комы, при которой больные часто теряют сознание и нарушается работа самых жизненно важных органов: сердца, печени, почек и нервной системы. Кома может развиваться при выраженном изменении кислотности крови, при нарушении соотношения воды и солей в организме, при сильном окислении крови и появлении в крови большого количества молочной кислоты, при резком падении уровня глюкозы крови.

При поздних осложнениях диабета могут поражаться мелкие сосуды глаз и почек, при поражении крупных сосудов развиваются инфаркт миокарда, инсульт или гангрена ног, может поражаться нервная система.

В развитии такого недуга, как сахарный диабет, обычно выделяют три периода.

Период преддиабета бывает у тех людей, у которых имеются факторы риска развития диабета.

Период, когда нарушается усвоение глюкозы, но признаков болезни пока нет, называется периодом скрытого сахарного диабета.

К людям, у которых высокий риск развития диабета II типа (ИНЗД), относятся однояйцевые близнецы от родителей, страдающих диабетом II типа (ИНЗД), мать, которая родила живого или мертвого ребенка с массой тела более 4,5 кг, и некоторые народы с высокой заболеваемостью диабетом (например, американские индейцы).

ПРИЧИНЫ ДИАБЕТА И ОСОБЕННОСТИ ЕГО РАЗВИТИЯ

Заболеваемость диабетом I типа зависит от времени года. Заболеваемость увеличивается осенью и зимой, особенно в октябре и январе, в июне и июле заболеваемость диабетом снижается. Чаще всего заболевают сахарным диабетом дети 5 и 11 лет. Наверное, это связано с действием различных вирусных инфекций. У человека развитие диабета I типа может быть вызвано некоторыми вирусными инфекциями, такими как паротит (свинка), цитомегалия, врожденная краснуха и вирусный гепатит (болезнь Боткина). Другие вирусные инфекции в развитии диабета почти не имеют значения. Обычно между вирусной инфекцией и началом диабета проходит определенное время.

Проведенные исследования показали, что наиболее важна в возникновении диабета наследственная предрасположенность клеток поджелудочной железы к повреждению вирусами.

Через 1–2 года после эпидемии паротита (свинки) чаще выявляется диабет у детей, а у некоторых болеющих паротитом иногда появляются нарушения обмена углеводов.