

Илья Пирогов

**ДИЕТЫ
ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ**

УДК 616-085

ББК 53.52

ПЗЗ

Пирогов, И.

ПЗЗ Диеты при сахарном диабете / И. Пирогов — М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 36 с. — (Здоровая
жизнь).

Сахарным диабетом во всем мире страдают миллионы человек. Это заболевание стало общей проблемой здравоохранения. Диабет — вторая причина смертельных поражений почек, ему сопутствуют другие хронические состояния, но всего этого можно попробовать избежать, если правильно питаться. Причем при легких формах диабета диета может быть единственным способом лечения. В этой книге перечислены лучшие диеты при сахарном диабете.

BIC VFD

BISAC MED000000

ВВЕДЕНИЕ

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

ДИЕТОТЕРАПИЯ

Диетотерапия является общим методом лечения всех больных сахарным диабетом, несмотря на различие причин заболевания.

Основные принципы диетотерапии состоят в устранении из пищи продуктов, содержащих сахар и глюкозу, обеспечении организма таким количеством белков, жиров, углеводов и витаминов, которое достаточно для поддержания нормального веса тела, максимальной

компенсации обменных процессов и сохранения трудоспособности больного.

Диеты № 8 и 9, рекомендуемые Министерством здравоохранения России, сходны. Так, диета № 8 преследует цель предупредить или устранить накопление жировой ткани в организме, а № 9 — нормализовать все виды обмена веществ, и прежде всего углеводный обмен. Все остальные диеты являются модификацией вышеуказанных диет и могут быть разрешены только врачами диabetологами или эндокринологами с учетом возраста, пола, характера трудовой деятельности больного и энергозатрат организма.

Во всех диетах используются единые принципы:

- 1) дробного питания, позволяющего в течение суток максимально стабилизировать уровень сахара в крови;
- 2) щажения (разгрузки) поджелудочной железы, т. е. уменьшения поступления углеводов и жиров;
- 3) исключения сахара и продуктов, приготовленных на сахаре;
- 4) удовлетворения физиологических возрастных потребностей, в первую очередь, белках, витаминах, минеральных компонентах и калорийности;

5) коррекции в зависимости от фазы диабетического процесса и стадии развития болезни;

6) соответствующей кулинарной обработки, определяемой исключаящими осложнениями сахарного диабета или сопутствующими заболеваниями.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания больного сахарным диабетом должен включать 5—6 приемов пищи. Увеличение числа приемов пищи преследует несколько целей: во-первых, уменьшается количество пищи на каждый прием, а следовательно, и степень пищевой гипергликемии; во-вторых, частые приемы пищи (через каждые 2—3 часа) предотвращают возможность гипогликемических состояний.

Основные приемы пищи по калорийности распределяются следующим образом: завтрак — 30%, обед — 40%, полдник — 10% и ужин — 20%.

Первый завтрак рекомендуется принимать через 20—30 минут после инъекции инсулина. Второй завтрак через

2—3 часа после первого завтрака, что уменьшает возможность развития гипогликемии.

Если нет возможности принять пищу точно в назначенное время, то больного лучше накормить на 15—20 минут раньше, чем на это же время задержаться. Лечащим врачом может быть рекомендован индивидуальный режим питания.

БЕЛКИ И ЖИРЫ

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 70—75% должны состоять из растительных жиров. Суточное потребление холестерина не должно превышать 300 мг.

В 100 г вареной рыбы содержится около 50 мг холестерина, а в 100 г вареного мяса птицы — 40 мг, в одном желтке яйца (20 г) — 300 мг.

При сахарном диабете показаны:

— мясо, птица, рыба (отварные, тушеные или обжаренные после вываривания), заливное (холодец, студень), говяжьи сардельки, куриная колбаса;

— молоко (из кисломолочных продуктов — кефир и простокваша нежирные), сметана как добавление в блюда;

— яйца (1—2 штуки в день в любом виде, кроме жареной яичницы);

— жиры (сливочное и растительное масло).

Противопоказаны:

— гусь, утка, копчености, соленая рыба;

— топленое молоко, сливки, ряженка, сладкий йогурт, айран.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы — химические соединения, обеспечивающие нормальный обмен белков и жиров, а также энергетические потребности организма, главным образом мозга и мышц. К простым углеводам относятся глюкоза и фруктоза, которые быстро всасываются в кишечнике и вызывают повышение уровня сахара в крови.

Сложные углеводы (крахмал, клетчатка) всасываются медленно, не вызывая быстрого повышения уровня сахара в крови.

Углеводы содержатся главным образом в продуктах растительного происхождения (хлеб, крупы, картофель, овощи, фрукты). Усвоение 1 г углеводов вызывает образование в организме 4 ккал тепловой энергии. Физиологическая потребность организма в углеводах составляет 50—60% суточного пищевого рациона.

При сахарном диабете разрешается употребление:

- круп (рассыпчатые каши из гречки и перловки, рис только после вымачивания в течение 10 часов со сменой воды каждые 2—3 часа);

- овощей (любых, кроме маринованных и соленых; свекла после предварительного отваривания, а картофель после предварительного вымачивания (как и рис), чтобы сошел крахмал.

Противопоказаны:

- манная крупа, макароны, лапша;
- маринованная и квашеная капуста.