

Диета, или скорее принципы разумного и сбалансированного питания, играют важную роль в жизни диабетиков. Хотя особой диеты для диабетиков не существует, они должны следить за количеством углеводов в своем рационе, подсчитывая количество так называемых хлебных единиц. 1 хлебная единица содержит 12 граммов углеводов и равна одному куску батона толщиной 1,5 см. Больной диабетом должен съедать в день около 30 хлебных единиц, выбирая при этом продукты с низким гликемическим индексом. Необходимо также сокращать потребление жиров, выбирая наиболее полезные для здоровья (рыбий жир, оливковое масло и т.п.). Особенно важным при диабете становится дробное питание, позволяющее поддерживать стабильный уровень сахара в крови.

Сахарный диабет 2 типа возникает, как правило, у людей с избыточным весом. Так, женщины среднего возраста с ИМТ менее 22 имеют в 40 раз меньше шансов заболеть диабетом, чем полные. При этом у 75% женщин (65% мужчин) диабет не развился бы, если бы их индекс массы тела был ниже 25. Многие из больных инсулиннезависимым диабетом способны значительно улучшить свое состояние и даже избавиться от заболевания, если снизят вес.

Что можно диабетику, полезно и здоровым

		1-я ГРУППА Продукты, которые практически не повышают сахар Все виды овощей, стручковая фасоль, зелень, шпинат, щавель, грибы, кофе, чай без сливок, минеральная вода, напитки на сахарозаменителях.
		2-я ГРУППА Продукты, повышающие сахар умеренно Практически все крупы (кроме манки и риса), картофель в мундире и печёный, хлеб из грубой муки, макаронные продукты из твёрдых сортов пшеницы, печенье без сахара. Молоко и кисломолочные продукты. Фрукты.
		3-я ГРУППА Продукты, сильно повышающие сахар (для диабетиков практически запрещены) Сахар, пирожные, варенье, конфеты, мёд, газировка, напитки с сахаром, соки без мякоти.

Диабет – это заболевание, при котором уровень глюкозы или сахара в крови слишком высок. Глюкоза поступает из пищи. Инсулин – это гормон, выделяемый поджелудочной железой, который помогает глюкозе проникать в клетки для обеспечения их энергией. При диабете организм не производит инсулин, либо не способен использовать имеющийся инсулин в должной мере. Без воздействия инсулина глюкоза остается в крови.

Со временем слишком высокий уровень глюкозы в крови может повредить глаза, почки и нервную систему. Диабет также часто вызывает сердечные заболевания, инсульты и даже необходимость в ампутации конечности. У беременных женщин бывает так называемый гестационный диабет.

Симптомы развития диабета могут включать быструю утомляемость, жажду, потерю веса, затуманенное зрение и частое мочеиспускание. Занятия спортом,

снижение веса и соблюдение пищевого режима помогают контролировать течение диабета. Также необходимо следить за уровнем глюкозы и принимать предписанные лекарства.

Диета играет ключевую роль в контроле уровня сахара в крови. Она полезна не только больным, но и всем, у кого имеется предрасположенность (в роду имелись случаи заболевания). В зоне риска также находятся люди с избыточным весом, поэтому диета имеет для них особое значение, позволяя снизить вес без вреда для здоровья.

В противоположность распространенному убеждению, выявление у вас диабета не означает, что вам придется есть особые продукты или следовать сложной диете для диабетиков. Для большинства людей диабет означает лишь потребление разнообразных продуктов в умеренных количествах и соблюдение режима питания (приемы пищи в определенное время дня). Питание диабетика должно быть дробным (не менее 4-6 раз в день). Это позволяет поддерживать постоянный уровень сахара в крови за счет регулярного потребления глюкозы в небольших количествах.

Особое внимание больные диабетом должны обратить на исключение из рациона быстро усваивающихся углеводов, также называемых простыми или рафинированными. В их число входят все сахара, кондитерские изделия, а также мучные изделия из муки тонкого помола. Не следует также увлекаться солью и солеными продуктами – они способствуют задержке воды в организме, что приводит к повышению давления и другим неблагоприятным последствиям.

Диета больных диабетом должна включать много овощей, фруктов и цельных круп – сложных углеводов, содержащих много клетчатки и не повышающих уровень сахара в крови слишком резко. Это здоровая сбалансированная диета, содержащая все необходимые питательные вещества в натуральной форме. Она не ограничивает список потребляемых продуктов, но акцентирует внимание на полезных для здоровья блюдах, сокращая количество жиров и калорий в рационе. На самом деле, это наилучший план питания для любого человека, который желает сохранить вес и улучшить здоровье.

Если вы уже питаетесь здоровой пищей, вам не потребуется вносить много изменений в свой рацион для поддержания стабильного уровня сахара в крови. Если вы едите нерегулярно, переедаете или выбираете не слишком полезные продукты, вам придется изменить свои пищевые привычки.

Тем, кто должен снизить вес или принимает таблетки от диабета или инсулин, возможно, придется придерживаться более сложного плана – потреблять только рекомендованное количество порций продуктов каждого вида (углеводов, жиров и белков) в течение дня.

Подсчет углеводов может быть полезным инструментом планирования питания, особенно если вы принимаете лекарства от диабета или инсулин. Потребление одинакового количества углеводов во время каждого приема пищи или перекуса позволит вам избежать сильных перепадов уровня сахара в крови.

Количество белков или жиров во время приема пищи не играет важной роли при определении дозы инсулина. Однако это не означает, что вы должны налегать на

низкоуглеводные продукты или те продукты, что не содержат углеводов, такие как мясо и жиры. Помните, слишком большое потребление калорий и жиров, а также холестерина может со временем привести к набору веса, сердечно-сосудистым заболеваниям, инсультам и другим болезням.

Диабетикам следует ограничить потребление жиров животного происхождения (жирного мяса и молочных продуктов), заменив их разнообразными растительными маслами. Белки растительного происхождения должны присутствовать в диете больного диабетом в достаточном количестве, поскольку растительные продукты бедны жирами и низкокалорийны. Прекрасным источником белка является соя, которую сегодня можно приобрести в виде соевого мяса, полуфабрикатов, молока, сыра и т.п.

Здоровая диета должна включать множество разнообразных продуктов, прежде всего растительных (овощей, фруктов, круп, ягод, орехов, трав), богатых пищевыми волокнами, витаминами, микроэлементами, фитонутриентами. Полезны такие продукты, как бобовые, овес, гречка, все виды капусты и др.

Некоторые люди, больные диабетом, используют гликемические индексы для выбора продуктов, преимущественно углеводистых. Продукты с высоким гликемическим индексом сильнее повышают сахар в крови, чем имеющие низкий GI. Однако продукты с низким GI необязательно полезнее для здоровья. Богатые жирами продукты имеют более низкие гликемические индексы, чем некоторые полезные продукты.

Соблюдение здорового плана питания – лучший способ поддержания уровня сахара в крови на стабильном уровне и предотвращения осложнений диабета. Не стоит озадачиваться конкретным планированием приемов пищи и перекусов. Для большего разнообразия совмещайте любимые продукты с теми, что не пробовали ранее. Проявляйте творчество и наслаждайтесь полноценной, натуральной, вкусной и здоровой пищей!

Традиционно в России для профилактики и лечения диабета используется лечебный стол № 9.

Диета N 9

Показания к применению:

сахарный диабет средней и легкой тяжести при отсутствии ацидоза и сопутствующих заболеваний внутренних органов.

Общая характеристика диеты:

диета с содержанием белков выше физиологической нормы, умеренным ограничением жиров (главным образом животных) и углеводов, легкоусвояемые углеводы исключают, в диету вводят вещества, оказывающие липотропное действие; пища содержит довольно много овощей; ограничивают соль и продукты, богатые холестерином. Сахар и сладости сильно ограничиваются (конкретная доза определяется врачом), применяются натуральные и искусственные заменители сахара.

Энергетическая ценность: 2300-2500 ккал.

Состав: белков 90-100 г, жиров 70-80 г (из них 30% – растительные), углеводов

300-350 г, поваренной соли 12 г, свободной жидкости до 1,5-2 л.
Масса суточного рациона - до 3 кг.

Технология приготовления пищи:

пищу готовят в основном в отварном и запеченном виде, реже подаются жареные и тушеные блюда. Температура пищи обычная.

Режим питания:

приём пищи 6 раз в сутки: 1 завтрак, 2 завтрак, обед, полдник, ужин и на ночь.
Углеводы распределяются равными порциями на весь день. Сразу после инъекции инсулина и через 2-2,5 ч после нее больной должен получать пищу, содержащую углеводы.

Разрешается:

- Чай, кофе с молоком, соки из овощей, несладких фруктов и ягод, компоты несладкие (с заменителем сахара), отвар шиповника.
- Хлеб ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2 сорта, не сдобные мучные изделия. Около 300 г в сутки.
- Несолёное сливочное и топленое масло, растительные масла добавляются в блюда.
- Супы овощные (щи, борщи, свекольники, окрошка), на слабом нежирном мясном, рыбном или грибном бульоне с овощами и разрешенными крупами, фрикадельками.
- Молоко и кисломолочные продукты, нежирный несоленый сыр, творог полужирный и нежирный, сметана ограничено.
 - Нежирные сорта мяса: говядина, телятина, свинина, баранина, крольчатина, курятина и индейка отварные. Сосиски и колбаса диетические, язык, печень ограничено.
- Нежирные виды рыбы, рыбные консервы в собственном соку или томате.
- Яйца – 1–1,5 шт. в день, сваренные всмятку или приготовленные в виде белковых омлетов.
- Соусы нежирные на слабых мясных, рыбных и грибных бульонах, овощном отваре.
 - Каши из гречневой, пшенной, ячневой, овсяной, перловой круп.
 - Специи (перец, хрен, горчица) ограничено.
- Овощи в сыром виде и приготовленные: капуста, тыква, кабачки, огурцы, томаты, салат, баклажаны, бобовые. Ограничено: картофель, зеленый горошек, свекла, морковь.
 - Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде.
- Желе, муссы, конфеты и печенье на заменителе сахара (ксилит, сорбит, сахарин, др.). Мед ограничено.

Запрещается:

- изделия из сдобного и слоеного теста, торты;
- соленые сыры, сливки, сладкие творожные сырки;
 - крепкие, жирные бульоны;
- молочные супы с манной крупой, рисом, лапшой;
 - жирные сорта мяса, утка, гусь;
- рыба жирных сортов, соленая рыба, рыбные консервы в масле, икра;
 - копчености, большинство колбас;

- рис, манная крупа, ограничивают макаронные изделия;
 - животные и кулинарные жиры;
 - соленые и маринованные овощи;
- виноград, изюм, бананы, инжир, финики;
 - варенье, конфеты, мороженое;
- виноградный и другие сладкие соки, газированные напитки и лимонады на сахаре;
 - алкогольные напитки.

В связи с этим полноценная и сбалансированная программа постепенного снижения веса очень важна для больных диабетом и должна включать следующие моменты:

- частое дробное питание. Перекусы каждые 2-3 часа помогают диабетикам поддерживать стабильный уровень сахара в крови, одновременно избегая сильного голода, нередко приводящего к перееданию.
- Регулярное потребление продуктов с низким гликемическим индексом. Эти продукты замедляют высвобождение глюкозы и способствуют сохранению постоянного уровня сахара в крови.
- Соблюдение рекомендуемой нормы потребления жиров и белков. Хотя их избыток в рационе нежелателен, больной диабетом должен съедать немного жиров и белков с каждым приемом пищи. Они помогают замедлить расщепление пищи на глюкозу, не допуская резких скачков уровня сахара в крови. Рекомендуемая обычно сбалансированная диета состоит из 25-30% жиров, 15% белков и 55-60% углеводов.
- Потребление воды в достаточных количествах. Чтобы не создавать излишней нагрузки на почки, необходимо обеспечивать организм жидкостью в нужных количествах. Помимо потребления влаги из продуктов питания и различных блюд ежедневно выпивайте около 6 стаканов воды. Эта цифра может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей, образа жизни и климата, поэтому чувство жажды будет вам лучшим советчиком.
- Потребляйте много продуктов, богатых всеми необходимыми витаминами и минеральными веществами, а также незаменимыми аминокислотами, жирными кислотами и фитонутриентами. Регулярно ешьте свежие овощи и фрукты, богатые антиоксидантами, жирную рыбу и орехи, содержащие полезные микроэлементы и жирные кислоты, а также постное мясо для получения достаточного количества белков.

Не стремитесь быстро сбрасывать вес. Слишком строгая диета может вызвать резкое уменьшение уровня сахара в крови, что недопустимо для диабетиков. Старайтесь сократить дневную норму калорий не более чем на 250-400 ккал, что позволит худеть медленно, но верно.