<u>Основы питания при сахарном</u> <u>диабете</u>



Наверняка вы неоднократно слышали, причем даже от людей без сахарного диабета, что «диета имеет большое значение в лечении сахарного диабета

Во-первых, необходимо забыть термин «диета», поскольку соблюдение диеты подразумевает определенное ограничение в еде в течение некоторого срока, и запомнить термин «здоровое питание». Правилам здорового питания нужно следовать постоянно.

Во-вторых, необходимо запомнить: питание не является самостоятельным методом лечения сахарного диабета 2-го типа. Однако, без соблюдения рекомендаций по питанию контролировать заболевание невозможно.

В-третьих, при сахарном диабете 2-го типа всегда будет два направления в питании, которые надо контролировать. Первое — это учет энергетической составляющей (калорийности) пищи, поскольку подавляющее большинство людей с сахарным диабетом 2 типа имеют избыточную массу тела или ожирение. Второе — учет содержащихся в пище углеводов, непосредственно повышающих уровень глюкозы в крови.

Для чего нужна еда? Этот вопрос вряд ли вызовет затруднения с ответом, однако ответы могут быть абсолютно разными и неожиданными. Если вспомнить известную поговорку «Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть», тогда ответ на этот вопрос с биологической точки зрения может звучать приблизительно так: «С едой в организм поступают питательные вещества, используемые в качестве строительного материала и источников энергии».

Рекомендации по здоровому питанию

Рекомендации по здоровому питанию одинаковы как для людей с сахарным диабетом, так и без такового:

- регулярно употребляйте пищу, богатую углеводами (хлеб, макаронные изделия, картофель, крупы);
- сократите потребление пищи, богатой насыщенными жирами (мяса и молочных продуктов);
- выбирайте постные сорта и куски мяса, обрезайте видимый жир;
- готовьте пищу на гриле, на пару, варите или запекайте вместо обжаривания на сковороде;
- выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные;

• внимательно изучайте этикетки на продуктах («диетические» продукты могут содержать больше простых сахаров и калорий, чем вы думаете);

Употребляйте в пищу больше овощей и достаточно фруктов;

- исключите из повседневного рациона продукты с высоким содержанием сахара и жиров пирожные, торты, сладкую выпечку;
- уменьшите потребление соли, для придания вкуса пище попробуйте различные приправы, специи или травы;
- соблюдайте рекомендации по употреблению алкоголя.

Чем заменить сахар?

- уменьшите потребление соли, для придания вкуса пище попробуйте различные приправы, специи или травы;
- соблюдайте рекомендации по употреблению алкоголя.

Чем заменить сахар?

Сахарозаменители и подсластители

К сахарозаменителям относят фруктозу, а также ксилит и сорбит. Фруктоза повышает уровень глюкозы в крови, поэтому употреблять ее не следует. Это относится и к продуктам, содержащим фруктозу: часто ее добавляют в кондитерские изделия для людей с сахарным диабетом. Ксилит и сорбит на уровень глюкозы в крови не влияют, однако содержат калории. Их нецелесообразно употреблять, если у вас избыточная масса тела или ожирение.

К подсластителям относят аспартам, сахарин, цикламат и ацесульфам К, которые не оказывают влияния на уровень глюкозы в крови и не обладают энергетической ценностью, поэтому их можно использовать даже пациентам с избыточной массой тела или ожирением.

«Диабетические» продукты

Диабетические продукты часто содержат фруктозу, ксилит и сорбит, которые, как сказано выше, не подходят людям с сахарным диабетом 2 типа. Джемы, варенье, кондитерские изделия (вафли, печенье) на подсластителях могут повышать уровень глюкозы в крови из-за входящих в состав фруктов, ягод, муки. Конфеты и шоколад на подсластителях на уровень глюкозы в крови влиять не будут, одна- ко очень калорийны — при постоянном употреблении сложно будет снизить вес.

Рекомендации по употреблению соли

Пищевая соль — это хлорид натрия. Ионы натрия удерживают жидкость в организме, а значит, способствуют повышению артериального давления. При наличии артериальной гипертензии употребление соли необходимо ограничить до 5 г в сутки (чайная ложка «без горки»), а при наличии отеков — до 3 г.

Что это значит? Это значит, что не нужно есть продукты с повышенным содержанием соли (соленые и маринованные овощи, сельдь и др. соленую рыбу, кетчуп и соленые приправы, бульонные кубики, супы из пакетиков), а также солить продукты при приготовлении.

Если вы не можете абсолютно отказаться от добавления соли, можно использовать соль с пониженным содержанием натрия. Такая

соль продается в отделах с диетическими продуктами, часто на упаковках такой соли нарисовано сердце.

У большинства людей с сахарным диабетом 2-го типа есть избыточный вес или ожирение. Ожирение может снижать эффективность работы собственного инсулина. Кроме этого, ожирение способствует повышению артериального давления, ведет к поражению сердца и сосудов, проблемам с суставами.

Ожирение возникает в том случае, если длительное время в организме поддерживается «положительный энергетический баланс»: в организм поступает больше энергии (калорий), чем расходуется. Это связано как с употреблением высококалорийной пищи, так и с низкой физической активностью.

Выяснить наличие у вас избыточной массы тела или ожирения можно, воспользовавшись формулой для расчета индекса массы тела: ИМТ = вес (кг) / рост (м2)

Классификация веса по ИМТ:

Индекс массы тела, кг/м²	Соответствие между массой человека и его ростом
18,5 и менее	Дефицит массы тела
18,5-24,9	Нормальная масса тела
25–29,9	Избыточная масса тела
30-34,9	Ожирение (I степень)
35–39,9	Ожирение (II степень)
40 и более	Ожирение (III степень)

Одной из основных задач питания у людей с сахарным диабетом 2го типа и избыточным весом является создание «отрицательного энергетического баланса», то есть такого состояния, при котором энергии (калорий) в организм поступать будет меньше, а тратиться — больше, что будет приводить к расходу собственных жировых запасов и снижению веса.

Снижение веса позволит лучше управлять сахарным диабетом, будет благоприятно влиять на артериальное

давление и уровень холестерина.

Как же снизить вес? Есть два пути, которые вместе более эффективны, чем по отдельности больше двигаться (увеличить ваш уровень физической активности), меньше есть (уменьшить количество поступающей с пищей энергии / калорийность пищи)

Стратегия снижения массы тела

Помните, что борьба с избыточным весом — это процесс, состоящий из двух этапов: собственно потери лишних килограммов и поддержания достигнутого результата.

Начальная цель — снижение массы тела приблизительно на 5-10% от исходного. Даже умеренная потеря веса значительно улучшает контроль сахарного диабета, артериальной гипертензии, параметров липидного спектра. В случае, если вам удалось снизить массу тела на 5-10% и поддерживать этот результат в течение 6-12 месяцев, можно ставить новые цели.

Для эффективного снижения массы тела необходимы:

-Ведение пищевого дневника.

Записывайте, что вы едите, когда, в каком количестве и зачем. Это поможет проанализировать и изменить питание.

-Уменьшение калорийности пищи

Уменьшение калорийности привычного для вас рациона на 500-1000 ккал позволит снижать вес на 0.5-1 кг в неделю. Минимальная калорийность рациона для мужчин 1500 ккал, для женщин 1200 ккал. На самом деле, строго подсчитывать калории необходимости нет: если вы будете формировать «идеальную тарелку», руководствуясь правилом «пищевого светофора», то достигните необходимого ограничения калорий.

Не нужно голодать!

Во-первых, это может привести к развитию гипогликемии. Вовторых, организм воспринимает такие периоды как стресс, и как только период голодания закончится, масса тела будет набрана очень быстро.

Больше двигаться

Необходимо увеличить физическую активность.

Полезные советы

Эти полезные советы помогут вам в ежедневной потере лишних килограммов:

- Не покупайте продукты, от которых вы решили отказаться: то, что полезно для вас, полезно и для членов вашей семьи;
- Не ходите в магазин голодными, чтобы не купить лишних продуктов, которые придется съесть;
- Обращайте внимание на энергетическую ценность и состав продуктов, указанный на этикетке;
- Выработайте новые привычки делать покупки: предпочтение должно быть отдано низкокалорийным продуктам;
- ■При приготовлении еды необходимо избегать добавления высококалорийных ингредиентов в процессе приготовления (например, жиров и масел). Можно выбрать любой способ приготовления, кроме жарения: тушить, варить, запекать, использовать гриль и т.п.;
- Избегайте переедания высококалорийной пищи (как с высоким содержанием жиров, так и с высоким содержанием углеводов);
- Ешьте дробно, через каждые 2-3 часа всего 5-6 раз в день, небольшими порциями. Это позволит не быть голодным и не переесть в следующий прием пищи, а также равномерно распределить углеводы и избежать выраженного повышения глюкозы в крови после еды. Вместе с тем, если вы привыкли к 3 основным приемам пищи, то специально вводить перекусы не надо;
- Пейте достаточное количество жидкости;
- Накладывайте еду в посуду меньшего размера, чтобы уменьшить размер порций;
- Ограничьте употребление алкоголя. Алкоголь обеспечивает поступление в организм дополнительных ненужных калорий и замещает более необходимые пищевые продукты. Кроме этого, употребление алкоголя пациентами, находящимися на сахароснижающей терапии, может привести к гипогликемии, нередко отсроченной.

Лучшим доказательством эффективности подобранной диеты и стимулом для её продолжения является снижение массы тела.

Самоконтроль целесообразно производить 1 раз в неделю натощак. Если вес не снижается, пересмотрите свой рацион ещё раз.

Основные составляющие пищи — углеводы, жиры, белки. Помимо них, очень важную роль играют также витамины и микроэлементы.

Углеводы

Энергетическая ценность углеводов — 4 ккал/г. Они используются в качестве основного источника энергии, повышают уровень глюкозы в крови. Доля углеводов в рационе должна составлять не менее 50%. Углеводы можно разделить на 2 основные группы: неусвояемые и усвояемые (см. ниже).

Жиры

Жиры обладают наибольшей энергетической ценностью — 9 ккал/г. Они являются дополнительным источником энергии для организма и используются после углеводов. Жиры хранятся в организме в виде жировой ткани. Прямо на уровень глюкозы крови жиры не влияют, однако избыток жира повышает устойчивость тканей к инсулину, способствует развитию артериальной гипертензии, нарушений липидного спектра крови, сердечно-сосудистых заболеваний

Доля жиров в рационе должна составлять не более 25-30%. Продукты, содержащие жиры, должны быть ограничены.

Белки

Энергетическая ценность белков составляет 4 ккал/г. Белки используются в организме в качестве «строительного материала». На уровень глюкозы крови практически не влияют. Доля белков в рационе должна составлять 10-15%.

Вода, витамины и микроэлементы

Энергетическая ценность составляет 0 ккал/г, на уровень глюкозы крови они не влияют. Вода и напитки на ее основе (кофе, чай) без добавления сахара могут употребляться без ограничений.

Алкоголь

Энергетическая ценность составляет 7 ккал/г этанола. Алкоголь, особенно сладкие ликеры, содержит большое количество энергии, которая может откладываться в виде жира. Оказывает различное действие на содержание глюкозы в крови, в том числе вызывать гипогликемию.

Гликемический индекс

При употреблении продуктов, содержащих углеводы, необходимо принимать во внимание не только их количество, но и гликемический индекс — степень и скорость всасывания. Гликемический индекс зависит от нескольких параметров:

- Степени измельченности продукта. Картофельное пюре вызовет больший подъем уровня глюкозы крови, чем вареный картофель, яблочный сок больше, чем яблоко, хлеб из муки мелкого помола больше, чем из муки грубого помола. Поэтому целесообразнее употреблять «защищенные» клетчаткой углеводы.
- Длительности термической обработки паста твердых сортов пшеницы предпочтительнее разваренной вермишели, крутая каша лучше, чем «размазня».
- Спелости и длительности хранения чем более спелый фрукт, тем выше гликемический индекс.

Продукты с высоким гликемическим индексом употреблять не следует, т. к. уровень глюкозы в крови повысится так быстро, что инсулин «не успеет» сработать!

Неусвояемые углеводы

Неусвояемые углеводы (неподсчитываемые, неучитываемые) — это группа пищевых волокон, основным представителем которых является клетчатка.

Клетчатка:

- содержится в овощах и практически не влияет на уровень глюкозы в крови, поэтому овощи можно не учитывать (есть без ограничения);
- разбухает в желудке и дает ощущение сытости;
- замедляет всасывание жиров (холестерина) и усвояемых углеводов;
- улучшает работу кишечника.

Усвояемые углеводы

Усвояемые углеводы (подсчитываемые, учитываемые) можно разделить на медленно- и быстроусвояемые.

Медленноусвояемые («сложные», «несладкие», «медленные»):

- единственным представителем является крахмал, который относится к полисахаридам: представляет собой длинную цепочку молекул глюкозы. В кишечнике крахмал расщепляется до молекул глкрахмал повышает уровень глюкозы в крови через 20-25 минут, поэтому их и называют «медленные» углеводы;
- крахмал содержится в картофеле, зрелых бобовых (горох, фасоль), кукурузе, хлебе и хлебобулочных изделиях, крупы, макаронных изделиях, а также блюдах, содержащих муку (сырники, например);
- должны быть основными углеводами в рационе, однако их количество необходимо уменьшить относительно привычного для вас ранее;
- требуют учета по системе «хлебных единиц», если ваша схема терапии предполагает введение инсулина перед каждым приемом пищи. Одна хлебная единица (ХЕ) равна 10-12 г. углеводов.

Быстроусвояемые («простые», «сладкие», «быстрые»):

- представлены так называемыми «простыми» сахарами: моносахаридами глюкозой и фруктозой и дисахаридами сахарозой, мальтозой, лактозой;
- моно- и дисахариды быстро всасываются в кровь (начало всасывания в ротовой полости) и повышают уровень глюкозы в крови через 5-10 минут, поэтому их и называют «быстрые» углеводы;
- глюкоза (виноградный сахар) содержится в винограде, виноградном соке, изюме;
- фруктоза (фруктовый сахар): фрукты и ягоды, натуральные соки, мед, варенье и джем;
- сахароза (тростниковый сахар): сахар и все, что его содержит кондитерские изделия, сладкие напитки, соки и т.д.;
- лактоза (молочный сахар): жидкие молочные продукты

(молоко, сливки, йогурт и т.п.);

- мальтоза (солодовый сахар): пиво и квас;
- некоторые продукты, содержащие «простые» углеводы, должны быть полностью исключены из рациона, а другие необходимо ограничить;
- требуют учета по системе «хлебных единиц», если ваша схема терапии предполагает введение инсулина перед каждым приемом пищи. В этом случае дополнительно ознакомьтесь с занятием по питанию для пациентов с СД 1-го

Прием алкоголя

Единственным способом снижения риска отрицательных эффектов алкоголя на организм является полный отказ от его употребления. Тем не менее, важно помнить, что для человека с сахарным диабетом употребление алкогольных напитков не должно превышать 1 условной единицы в день (40 мл крепких напитков или 140 мл сухого вина или 300 мл пива) для женщин и 2 условных единиц. Рекомендации по снижению риска нежелательных явлений при употреблении алкоголя

- Соблюдайте рекомендованную допустимую дозу: 1 у.е. для женщин и 2 у.е. для мужчин в день.
- Алкогольные напитки не требуют дополнительного введения инсулина, даже если в них содержится сахар.
- Алкоголь повышает риск развития гипогликемии, т.к. снижает выработку глюкозы печенью, поэтому необходимо употреблять закуски (обычную пищу, содержащую углеводы) перед и во время приема алкоголя.
- Для снижения риска гипогликемии можно смешивать алкоголь с соком.

- Целесообразно измерить уровень глюкозы крови после приема алкоголя и перед сном, так как гипогликемия может возникнуть через некоторое время после употребления алкоголя. Помните, что риск гипогликемии сохраняется в течение 24-28 часов после употребления алкоголя.
- Если измерить уровень глюкозы перед сном невозможно, съешьте «медленные» углеводы — кусок хлеба, крекеры, батончик мюсли, чипсы.
- Состояние гипогликемии может быть ошибочно принято за поведение опьяневшего человека и наоборот, поэтому если вы употребляете алкоголь вне дома, обязательно имейте при себе документы о наличии у вас сахарного диабета (паспорт пациента с диабетом, браслет/брелок).
- Если вы находитесь в состоянии алкогольного опьянения обязательно предупредите об этом кого-то из своих близких. Даже если эта новость вызовет негативную реакцию, это важно на случай развития у вас тяжелой гипогликемии.
- ■Помните, что алкоголь содержит много калорий, поэтому будет способствовать увеличению веса. Данные по содержанию ХЕ в алкоголе вы можете найти в таблице XE.

Итак, если у вас сахарный диабет 2-го типа и вы не получаете инсулин перед каждым приемом пищи (режим множественных инъекций, базис-болюсная инсулинотерапия), подсчет углеводов по так называемой системе «хлебных единиц» для вас не является обязательным. Однако вам следует ограничивать углеводы для предотвращения повышения уровня глюкозы в крови, а также исключить жиры с целью снижения веса.

Сориентироваться в продуктах вам поможет «пищевой светофор», который регламентирует как прием продуктов, содержащих жиры, так и потребление продуктов, богатых углеводами.

Все продукты можно разделить на 3 группы по аналогии со светофором.

Пищевой светофор

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ жиры:

- насло любое

- салосметанамаргариимайонез
- сливки
- жирное мясо
 колчености
 колбасы
- жирная рыба
 творог > 4% жирности
 сыр > 30% жирности
- орехисемечки

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ: АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ фруктоза конлит • сорбит

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ «ПРОСТЫЕ» углеводы:

- caxap
- H63.
- вареньедженынороженое
- мороженое
 шоколад
 конфеты
 печеные и другие кондитерские изделия
- сладкие газированные напитки

КРАСНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в минимальном количестве или исключаемые из рациона

продукты СОДЕРЖАЩИЕ БЕЛКИ:

- нежирное мясо
- рыба
 сыр < 30% жирности
- творог < 4% жирности
 нежирное молоко и кисломолочные продукты

подсластители:

- аспартам сахарин цикламат



продукты СОДЕРЖАЩИЕ МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ:

- кукуруза
- зрелые бобовые
- хлеб
 макаро
- крупы фрукты (кроме винограда и сухофруктов)

ЖЕЛТАЯ ГРУППА

ВСЕ ОВОЩИ, КРОМЕ:

- картофеля
 кукурузы
 зрелых бобовы гороха, фасолн



НЕКАЛОРИЙНЫЕ

- кофе без сахара и сливок
 минеральная вода
- газированные напитки на сахаро-

ЗЕЛЕНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые без огранич

..... Идеальная тарелка



ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья