

Юлия Савельева

# Лечение диабета



# Юлия Савельева

# Лечение диабета

*Текст предоставлен издательством  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6002977](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6002977)  
Лечение диабета: Научная книга; 2013*

## **Аннотация**

Данная книга представляет собой уникальное пособие для больных диабетом, она дает необходимые рекомендации по вопросам питания людей, страдающих этим заболеванием, предлагает читателям обратить внимание на сбалансированную диету, разработанную автором. Книга рассчитана на массового читателя.

# Содержание

Что такое диабет	4
Диетическое питание при диабете	6
Белки и жиры	7
Углеводы	9
Овощи	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Юлия Савельева

## Лечение диабета

### 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 со-

путствуют 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 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.

# 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 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 ч со сменой воды каждые 2–3 ч);
- 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.

При сахарном диабете рекомендуются:

- борщи, щи, окрошка, свекольник, нежирные и неконцентрированные бульоны;
- кисло-сладкие сорта фруктов, компоты, конфеты, печенье и вафли на ксилите; сладости можно заменить орехами в ограниченном количестве.

Противопоказаны:

- молочные супы и супы с крупами и лапшой;
- виноград, изюм, финики, сахар, мед, конфеты, инжир, бананы;
- сладкие фруктовые и ягодные соки, сладкий квас, какао.

# Овощи

Углеводы овощей в сыром виде всасываются медленнее, чем в вареном, поэтому рекомендуется употреблять овощи в сыром виде, тем более что при этом сохраняются витамины.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.