



АНДРЕЙ
САЗОНОВ

ДУШЕВНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ВКУСНЫХ
БЛЮД ПРИ

ДИАБЕТЕ

Андрей Сазонов
Душевные рецепты
вкусных блюд при диабете

Текст предоставлен издательством «АСТ»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=660615

Андрей Сазонов. Душевные рецепты вкусных блюд при диабете: АСТ,

Астрель, ВКТ; Москва; 2010

ISBN 978-5-17-068945-3, 978-5-271-29575-1, 978-5-226-02914-1

Аннотация

Книга рассчитана на обычных читателей (на самом деле автор уверен, что обычных читателей не существует – ведь каждый читатель представляет собой абсолютно уникальную и необычную Личность), а не на врачей и специалистов-диетологов, хотя и им она может быть полезна.

Содержание

От автора, или «Диетическое – не значит невкусное!»	4
Что такое сахарный диабет?	6
Как должен питаться человек, страдающий сахарным диабетом?	8
Три группы продуктов – «можно», «осторожно» и «нельзя»!	10
Сбалансированность пищи	17
Что такое «хлебная единица»?	21
Как учесть условия работы и массу тела при расчете суточного рациона?	24
Стандартные наборы продуктов суточного рациона	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Андрей Сазонов

Душевные рецепты вкусных блюд при диабете

**От автора, или «Диетическое
– не значит невкусное!»**

Скажу откровенно – в болезнях нет ничего приятного, разве что школьники порой радуются насморку и кашлю, оставаясь дома в день контрольной работы.

Но не всякое утверждение можно вывернуть наизнанку. Я хочу сказать, что если в болезнях нет ничего приятного, то это еще не означает полное исчезновение радости из жизни человека, страдающего тем или иным заболеванием.

Взять к примеру сахарный диабет – хроническое заболевание, налагающее на человека целый ряд ограничений. То-го нельзя, этого нельзя, а про вот это совсем забудь... Многие люди уверены, что заболев диабетом, они навсегда лишились одной из главных человеческих радостей – удовольствия, которое мы получаем от вкусной еды.

Почему?

Да потому, что диету соблюдать надо. А в понимании

большинства людей диета это нечто «вареное, протертое и невкусное». Именно так, и никак иначе.

Эта книга написана для тех, кто убежден, кто уверен на все сто, кто знает с пеленок, что диетическое питание вкусным быть не может!

Не должно!

Не имеет права!

Для того чтобы доказать обратное, написана эта (и не только эта) книга!

Используя ее как руководство к действию каждый убедится в том, что:

«ДИЕТИЧЕСКОЕ – НЕ ЗНАЧИТ НЕВКУСНОЕ!»

Больше мне добавить нечего. Все остальное скажет эта книга...

Что такое сахарный диабет?

Значение правильного питания переоценить невозможно. В том числе и при сахарном диабете, тем более что при легком течении этого заболевания диета является единственным лечебным фактором, а в более тяжелых случаях – одним из основных.

В основе сахарного диабета лежит инсулиновая недостаточность – нарушение обмена гормона инсулина, «производимого» поджелудочной железой. Она бывает абсолютной, когда поджелудочная железа вырабатывает мало инсулина, и тогда заболевание относят к так называемому первому типу (инсулинозависимый сахарный диабет), или же относительной, когда инсулина вырабатывается достаточно, но клетки организма теряют способность «распознавать», использовать этот самый инсулин, и тогда речь идет о сахарном диабете второго типа (инсулинонезависимом).

Недостаток инсулина, будь он относительным или абсолютным, приводит к увеличению глюкозы (виноградного сахара) в крови и появлению ее в моче вследствие нарушения обмена углеводов. Поскольку в организме человека все взаимосвязано, нарушением одного лишь углеводного обмена дело не ограничивается. Нарушаются также все остальные обмены: жировой, белковый, водный и минеральный.

Основными симптомами сахарного диабета являются:

- сильная жажда;
- учащенное и обильное мочеиспускание;
- потеря веса;
- слабость.

Если сахарный диабет не лечить или лечить неправильно, то это заболевание может привести к весьма тяжелым осложнениям или даже к летальному исходу. А одним из основных лечебных факторов, как мы уже знаем, является правильное питание.

Как должен питаться человек, страдающий сахарным диабетом?

А вот как. Прежде всего, он должен принимать пищу не реже пяти – шести раз в день и при этом строго придерживаться в своем суточном рационе дозволенной калорийности продуктов и соблюдать баланс между белками, жирами и углеводами. И питаться в строго определенные часы, с допустимым отклонением не более четверти часа.

И так всегда! Из дня в день, из месяца в месяц, из года в год!

Без нарушений и отклонений, чтобы исключить резкие колебания уровня глюкозы в крови и предупредить таким образом развитие грозных осложнений сахарного диабета.

Кроме того, следует высчитать свой нормальный вес (можно сделать это по простейшей формуле «нормальный вес» = «рост» – 100) и стараться не превышать его, ведь при увеличении массы тела снижается чувствительность клеток организма к инсулину.

Врачи рекомендуют придерживаться такого режима приема пищи:

- первый завтрак в 8–9 часов;
- второй завтрак в 11–12 часов;
- обед в 14–15 часов;

- полдник между 16.30 и 17.30 часами;
- первый ужин в 19 часов;
- второй ужин в 21–22 часа.

Суточная норма количества потребляемой пищи распределена между приемами следующим образом:

Первый завтрак – 25%

Второй завтрак – 10–15%

Обед – 25%

Полдник – 5–10%

Первый ужин – 25%

Второй ужин – 5–10%

Правильное питание при сахарном диабете способствует нормализации углеводного обмена, предупреждая тем самым нарушения жирового, белкового, водного и минерального обменов. В рационе людей, страдающих сахарным диабетом, ограничиваются углеводы (прежде всего сахар и сладости) и жиры, а белки можно употреблять в обычном количестве. Приготавливают пищу преимущественно в отварном и запеченном виде.

Три группы продуктов – «можно», «осторожно» и «нельзя»!

Все продукты можно условно разделить на три группы.

К первой относятся те продукты, которые при сахарном диабете можно употреблять без ограничения, поскольку они имеют минимальную калорийность. Сюда все овощи, за исключением картофеля, кукурузы и бобовых (из бобовых в первую группу попали лишь стручки фасоли и консервированный зеленый горошек); зелень; некоторые фрукты, такие как лимоны и айва; из ягод – клюква; грибы; яичный белок; низкокалорийные напитки: чай, кофе (разумеется – без сливок и сахара), некоторые овощные соки, например томатный, и минеральная вода.

Для самостоятельного расчета собственной нормы питания можно воспользоваться приведенными ниже данными калорийности продуктов. Обратите внимание на то, что продукты, подлежащие готовке, указаны в сыром или в неприготовленном виде!

Вот такой калорийностью обладают продукты первой группы (указано количество килокалорий на 100 граммов продукта):

- огурцы, кабачки, листовой салат – 10;
- зелень петрушки и укропа, шпинат, баклажаны – 20;

- зеленый лук, сельдерей, щавель, редис, цветная капуста, белокочанная (в том числе и квашеная) капуста, помидоры, редька, зеленый и красный перец, тыква, репа – 20;
- краснокочанная и брюссельская капуста, грибы, стручки (обратите внимание – именно стручки!) фасоли, морковь – 30;
- корень петрушки, свекла, лук репчатый, консервированный зеленый горошек – 40;
- лимоны – 20;
- айва, клюква – 30;
- яичный белок – 50;
- шампиньоны – 30;
- минеральная вода – 0;
- чай и кофе без сахара – 0;
- томатный сок – 20.

Ко второй группе относятся низкокалорийные продукты: фрукты, крахмалосодержащие, белковые и молочные продукты. Их потребление следует ограничить примерно наполовину, разделив обычную норму на два. Во вторую группу входят: хлеб и хлебные продукты; макаронные изделия; яичный желток и яйцо в целом; крупы; молоко и молочные продукты обычной и пониженной жирности, например: творог с содержанием жира менее четырех процентов, сыры с содержанием жира менее тридцати процентов; нежирные сорта мяса, нежирная рыба, из мясных продуктов – нежирная вареная колбаса; субпродукты; овощи, не вошедшие в

первую группу: картофель, кукуруза, зрелые и сушеные бобовые; все фрукты с ягодами, кроме лимона и айвы, вошедших в первую группу, а также высококалорийных сухофруктов и винограда; фруктовые (кроме виноградного) и некоторые овощные соки.

Вот какова их калорийность:

- свежий зеленый горошек – 70;
- картофель, кукуруза – 80;
- фасоль (бобы) – 340.
- манная, гречневая, перловая, ячневая, пшенная крупы и рис – 330;
- вермишель, макароны – 340;
- овсяные хлопья – 350.
- ржаной хлеб – 200;
- пшеничный серый хлеб – 230;
- пшеничный белый хлеб – 260;
- сушки, баранки – 300;
- апельсины, ананасы, абрикосы, грейпфруты, мандарины, персики, малина, брусника, клубника, черника, черная и красная смородина – 40;
- груши, яблоки, вишни, крыжовник – 50;
- сливы – 55;
- черешня, инжир – 60;
- бананы – 80;
- обезжиренный кефир – 40;
- снятое молоко – 45;

- пастеризованное молоко, натуральный кефир, простокваша – 50;
- цельное молоко – 65;
- обезжиренный творог – 90;
- окунь, лещ, щука, карп, треска, навага, ставрида, минтай, ледяная – 60;
- скумбрия, лососевые, морской окунь, сельдь – 150;
- курица (без кожи) – 110;
- почки, сердце, печень, мозги – 110;
- постная баранина – 150;
- говяжий язык – 175;
- кролик – 190;
- постная говядина – 140;
- постная свинина – 200;
- сосиски – 230;
- докторская колбаса – 250;
- яйца куриные – 160;
- кетчуп – 110;
- морковный, апельсиновый, ананасовый, грейпфрутовый, персиковый, яблочный соки – 50.

В последнюю, третью, группу входят высококалорийные продукты и все виды алкогольных напитков. К продуктам с высоким содержанием калорий относятся: масло (как сливочное, так и растительное); жирные сорта мяса, жирная рыба (балык, осетровые), сало, копчености, колбасы, кроме нежирных вареных; яичный желток; кожа птицы; мясные,

рыбные и овощные консервы в масле; сметана, сливки, жирный творог и жирные сыры; майонез; семечки, орехи; сахар, мед, варенья, джемы, конфеты, шоколад, печенье и другие сладкие кондитерские изделия, в том числе и мороженое; сладкие напитки.

Эти продукты полностью исключаются из рациона питания при сахарном диабете. В отдельных случаях (праздничное застолье и т. п.) их можно употребить в пищу, но при соблюдении двух условий. Первое условие – «запретное» следует есть в минимальных количествах. Второе условие – в один день нельзя есть сразу два запрещенных к употреблению продукта, пусть даже и в минимальных количествах. Так что если вы после ужина намерены съесть на десерт шарик мороженого по случаю собственного дня рождения, то не сдобривайте за обедом ложкой сметаны щавелевый суп. Будьте благоразумны – и все у вас будет хорошо.

Вот вам, для сравнения, калорийность продуктов третьей группы:

- изюм и другие сухофрукты – 300;
- сливки десятипроцентной жирности – 115;
- сливки двадцатипроцентной жирности – 215;
- сырки творожные сладкие – 320;
- сметана двадцатипроцентной жирности – 250;
- сметана тридцатипроцентной жирности – 270;
- относительно «жирные» сыры: сулугуни, брынза, «пошехонский» – 250;

- все плавленые сыры – 290;
- «жирные» сыры: рокфор, чеддер, «голландский», «эдамский» «российский» – 340–450;
- осетровые, балык, рыба в масле – 250–300;
- жирная говядина – 270;
- жирная баранина – 300;
- жирная свинина – 400;
- утка – 380;
- гусь – 300;
- ветчина – 300;
- «любительская» колбаса – 280;
- варено-копченая колбаса – 350;
- копченая салями – 400;
- грудинка, корейка – 450;
- черная и красная икра – 250;
- яичный желток – 330;
- растительное масло – 900;
- сливочное масло – 750–1100;
- маргарин, майонез – 730;
- семечки, орехи – 650;
- виноградный сок – 75;
- варенье (включая на ксилите или фруктозе), мармелад, зефир – 300;
- мед – 320;
- сахар, карамель, песочное пирожное с кремом – 400;
- бисквитное пирожное с кремом – 430;

- халва – 500;
- шоколад – 550;
- пиво – 60;
- квас – 100;
- сухие вина – 80;
- сухое шампанское – 100;
- сладкие вина – 150;
- водка – 300;
- коньяк – 360.

Сбалансированность пищи

Кроме калорийности пищи, имеет значение ее сбалансированность, иначе говоря, соотношение белков, жиров и углеводов в суточном пищевом рационе. Белки должны составлять в нем 15–20 %, углеводы – 50–55 %, жиры – 30 %. Нелишне знать, что, употребляя в пищу один грамм жира, наш организм получает девять килокалорий, которые полностью им усваиваются. При употреблении одного грамма белка, мы получаем четыре килокалории, одна из которых используется в процессе усвоения этого самого грамма белка. Один грамм углеводов дает нам те же четыре килокалории, но на их усвоение придется потратить целых две.

Отсюда можно сделать вывод, что уменьшение удельного веса жирной пищи в суточном рационе значительно снижает калорийность пищи и помогает избежать ожирения. Кроме того, ограничение употребления животных жиров предотвращает развитие атеросклероза.

Белки требуются организму для построения тканей и органов в целом. Белки бывают животного и растительного происхождения. Употребление продуктов, содержащих белок, практически не оказывает влияние на уровень содержания глюкозы в крови. Исключения составляют молоко и молочные продукты, содержащие молочный сахар – лактозу, который в процессе пищеварения распадается до глюко-

зы. В кисломолочных продуктах, таких как кефир или простокваша, содержание лактозы снижено. Следовательно, при сахарном диабете не следует чрезмерно увлекаться молоком, ведь двести пятьдесят миллилитров молока дают нам столько же глюкозы, что и кусок белого хлеба весом в сто пятьдесят граммов!

Жиры являются для нас источником энергии, кроме того, они входят в состав гормонов, например – гормонов надпочечников. Как и белки, жиры бывают растительными и животными. При сахарном диабете (да и вообще) предпочтение следует отдавать жирам растительного происхождения, поскольку они не содержат холестерина, а стало быть, не являются фактором, способствующим развитию атеросклероза.

Углеводы делятся на быстроусвояемые, повышающие содержание глюкозы в крови уже через три-пять минут после употребления их в пищу, и сложные. К быстроусвояемым углеводам относятся так называемые моносахариды – чистый сахар, глюкоза (особенно в растворах). Они начинают всасываться еще в ротовой полости.

Сложные углеводы повышают уровень глюкозы в крови через двадцать-тридцать минут после их приема. К сложным углеводам относятся ди- и полисахариды. Они сперва должны расщепиться на простые углеводы – моносахариды, которые будут всасываться в желудочно-кишечном тракте и поступать в кровь. Процесс распада требует времени, оттого и уровень глюкозы в крови поднимается не сразу.

Такие углеводы, как клетчатка, совсем не всасываются, но приносят пользу своей способностью препятствовать быстрому всасыванию углеводов. Помимо этого клетчатка существенно улучшает, стимулирует процесс пищеварения и препятствует развитию запоров. Клетчатка содержится во всех продуктах растительного происхождения (кроме прошедших отжим). Больше всего ее в ржанных и пшеничных отрубях, гречневой, овсяной, ячневой и перловой крупах, сырых овощах – таких как морковь, свекла, тыква.

Занимаясь расчетом удельного веса продукта в суточном рационе питания при сахарном диабете, необходимо учитывать его «сахароповышающее» действие, а также скорость всасывания углеводов, входящих в его состав.

Следует учесть, что подогретая или жидкая пища, усваивается организмом быстрее. Кроме того, быстрее своих обычных собратьев усваиваются обезжиренные продукты. Всасываемость пищи увеличится, если запивать ее газированными напитками.

По влиянию на уровень содержания глюкозы в крови (в сравнении с чистой глюкозой) все углеводы делятся на пять групп.

К первой группе относятся: мальтоза (солодовый сахар), мед, «воздушный» рис, кукурузные хлопья, картофельное пюре, различные виды сладких напитков. Все они повышают уровень глюкозы в крови на 90–110 %.

Во вторую группу входят: серый и белый хлеб, сухое пе-

ченье, крекеры и т. п., хрустящие хлебцы, рис, пшеничная мука, крахмал, пиво. Углеводы этой группы повышают уровень глюкозы в крови на 70–90 %.

Третью группу составляют фруктовые соки, не содержащие сахара, овсяные хлопья, бананы, хлеб с отрубями, ржаной хлеб, вареный картофель, кукуруза, свекловичный и тростниковый сахара, повышающие уровень глюкозы в крови на 50–70 %.

В четвертую группу входят: молоко, йогурт (не содержащий сахара), кефир, макаронные изделия, бобовые, фрукты, мороженое. Все они повышают уровень глюкозы в крови на 30–50 %.

И наконец, к пятой группе относятся чечевица, соевые бобы, орехи и фруктоза. При употреблении в пищу этих продуктов, уровень глюкозы в крови повышается менее чем на 30 %.

Что такое «хлебная единица»?

Некоторые читатели могут подумать, что «хлебной единицей» называют батон или буханку, и ошибутся, потому что «хлебная единица» это совсем другое.

С целью упрощения подсчета содержания в продуктах определенного количества углеводов и их калоража в практику было введено понятие «хлебная единица» – ХЕ, позволяющее мгновенно оценить углеводную ценность продукта. Система ХЕ является международной. За одну хлебную единицу (ХЕ) условно принимают двенадцать граммов углеводов. Такое их количество содержится в двадцати пяти граммах черного хлеба (это средний кусок, толщиной приблизительно в сантиметр).

Разрабатывая свою индивидуальную диету, помните, что ваш рацион должен быть разнообразным, что пищу нужно равномерно распределять на весь день, на пять или шесть приемов, при этом продукты в целом должны содержать определенное количество ХЕ. В зависимости от типа и степени тяжести сахарного диабета, наличия осложнений и сопутствующих заболеваний, массы тела, интенсивности ежедневной физической нагрузки и медикаментозной терапии суточная норма потребляемых в пищу продуктов составляет от восьми до двадцати двух ХЕ.

Данная система хороша и тем, что она позволяет лег-

ко, просто и правильно заменять одни продукты другими, разнообразя питание. Ниже приведены количества того или иного продукта, содержащего 1 ХЕ:

- молоко, кефир, сливки – 200 мл;
- белый хлеб – 20 г;
- черный хлеб – 25 г;
- сухое печенье, крекеры, сухари (в т. ч. и панировочные) – 15 г;
- лапша, вермишель, рожки, макароны – 15 г;
- кукуруза – 100 г;
- гречневая крупа, кукурузные хлопья, манная крупа, мука (любая), овсяная и перловая крупы, овсяные хлопья, пшено, рис – 15 г;
- картофель жареный – 35 г;
- картофельное пюре – 75 г;
- картофельные чипсы – 25 г;
- картофель вареный – 65 г;
- айва, ананас, брусника, ежевика, смородина, черника – 140 г;
- абрикосы, киви, манго – 110 г;
- арбуз – 270 г;
- апельсин – 150 г;
- банан, виноград, хурма – 70 г;
- вишня, груша, сливы, яблоко – 90 г;
- гранат, грейпфрут – 170 г;
- дыня – 100 г;

- инжир – 80 г;
- мандарины – 150 г;
- клубника, земляника – 160 г;
- крыжовник, персик – 120 г;
- малина, мандарины – 150 г;
- квас, пиво – 250 мл;
- мороженое – 50–65 г;
- сахар кусковой и сахар-песок – 10 г.

Количество ХЕ в смешанных продуктах, таких, как например блины, котлеты, пироги, вареники и пельмени, рассчитывается в зависимости от удельного веса исходных компонентов.

Как учесть условия работы и массу тела при расчете суточного рациона?

Правильный расчет калорийности суточного рациона выполняется с учетом трудовой деятельности. По степени физической активности виды трудовой деятельности условно подразделяются на пять групп:

- *Первая группа – умственный труд* (научные работники, экономисты, офисные работники и т. п.).
- *Вторая группа – легкий физический труд или умственный с незначительными физическими нагрузками* (медсестры, швеи, педагоги, продавцы, парикмахеры и т. п.).
- *Третья группа – умеренный физический труд* (рабочие-станочники, врачи-хирурги, слесари и т. п.).
- *Четвертая группа – тяжелый физический труд* (рабочие нефтяной промышленности, сельскохозяйственные рабочие, строители и т. п.).
- *Пятая группа – крайне тяжелый физический труд* (землекопы, шахтеры, грузчики и т. п.).

Если условно обозначить калорийность среднего рациона, как СК, то суточное количество энергии для тех, кто относится к первой группе будет рассчитываться по формуле: $СК + 1/6 СК$.

Для второй группы: $СК + 1/3 СК$

Для третьей: $СК + 1/2 СК$

Для четвертой: $СК + 2/3 СК$

Для пятой: $СК \cdot 2$.

Масса тела влияет на расчет необходимого количества суточной энергии следующим образом. Если нормальный вес (вычисляемый по формуле «*рост*» – 100) не превышен, то такому человеку требуется двадцать пять килокалорий на один килограмм веса в сутки. Превышение нормального веса до десяти процентов снижает количество калорий до двадцати килокалорий на один килограмм веса в сутки. При превышении массы тела до пятидесяти процентов суточная норма калорий на килограмм веса становится равна семнадцати килокалориям, а при превышении массы тела больше чем наполовину этот показатель становится равным пятнадцати.

Стандартные наборы продуктов суточного рациона

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.