

# Питание при сахарном диабете



Здоровое питание

# **Питание при сахарном диабете**

«Мельников И.В.»

Питание при сахарном диабете / «Мельников И.В.»,  
— (Здоровое питание)

При легкой и средней тяжести сахарного диабета соответствующий рацион питания является основным лечебным фактором. В более тяжелых случаях питание служит существенным дополнением лечению лекарствами. При составлении меню необходимо включать в меню больше гречневой и овсяных круп, творога, овощей, фруктов, правильно распределять углеводы в течение дня, приурочивая введение углеводов к часам максимального действия инсулина.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ	6
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	7
РЕЖИМ ПИТАНИЯ	8
КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА	9
ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

## ВВЕДЕНИЕ

При легкой и средней тяжести сахарного диабета соответствующий рацион питания является основным лечебным фактором. В более тяжелых случаях питание служит существенным дополнением лечению лекарствами.

Сахарный диабет – очень распространенное заболевание, при котором нарушаются все виды обмена: углеводный, белковый, жировой, минеральный, водный.

В основе сахарного диабета лежит инсулиновая недостаточность, что приводит к увеличению сахара в крови и появлению его в моче. Это происходит из-за того, что поджелудочная железа вырабатывает недостаточное количество гормона – инсулина, который регулирует углеводный обмен в организме. Причиной развития болезни может быть непосредственное повреждение поджелудочной железы (опухоль, травма, инфекция, склероз сосудов железы у людей пожилого возраста) и наследственные причины. При наследственной предрасположенности к заболеванию провоцирующими моментами могут быть переедание, злоупотребление сладостями, нервное перенапряжение, вирусная инфекция. Диабет может развиваться после кори, гриппа и других вирусных заболеваний. При легкой форме сахарного диабета питание является единственным методом лечения. Необходимо строго придерживаться примерного однодневного списка продуктов в соответствии с суточной калорийностью рациона, принимать пищу не реже 5–6 раз в день. Суточная калорийность и пищевая ценность (содержание белков, жиров, углеводов) однодневного рациона должны быть всегда одинаковыми. Это исключает резкие колебания уровня сахара в крови и предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Каждому больному сахарным диабетом нужно знать, каким должен быть его нормальный вес. Для того, чтобы его определить, нужно от цифры роста отнять 100. Например, при росте 172 см вес составит  $172 - 100 = 72$  кг. Больной сахарным диабетом должен регулярно следить за своим весом. Раз в месяц нужно его проверять. При увеличении массы снижается чувствительность к инсулину.

Пищу принимают в строго определенные часы. Отклонения от установленного времени не должно превышать 15–20 минут. Наиболее рационален следующий режим: первый завтрак в 8–9 часов, второй завтрак в 11–12, обед в 14–15, полдник в 17, ужин первый в 19, ужин второй в 21–22 часа. Строгий режим питания предупреждает наступление гипогликемии, которая обычно наступает через 3–4 часа после введения инсулина.

Полноценное питание необходимо и детям, болеющим сахарным диабетом. При составлении меню необходимо включать в питание ребенка больше гречневой и овсяных круп, творога, овощей, фруктов, правильно распределять углеводы в течение дня, приурочивая введение углеводов к часам максимального действия инсулина. Пища должна быть достаточной по объему. Такое питание обеспечивает нормальное физическое и умственное развитие и хорошо воспринимается детьми.

## **ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ**

Рекомендуемое питание должно способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена, определить выносливость к углеводам, т. е. какое количество углеводов пищи усваивается.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Питание с ограничением жиров и углеводов за счет сахара и сладостей, т. е. сахар и сладости исключаются. Белки соответствуют физиологической норме. Соль – до 12 г. Увеличено количество витаминов, а также творога, нежирной рыбы, морепродуктов, овощей, фруктов, круп из цельного зерна, хлеба из муки грубого помола. Для сладких блюд – ксилит или сорбит, заменяющие сахар.

## **РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

Режим питания дробный – 5–6 раз в день с равномерным распределением углеводов.



## **КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА**

Всю пищу готовят в основном в отварном и запеченном виде.

## **ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД**

Хлеб и мучные изделия: ржаной хлеб, белково-отрубной, пшеничный из муки 2-го сорта, «диабетический».

Супы: из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная, слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, картофелем, фрикадельками.

Блюда из мяса и птицы: нежирная говядина, телятина, кролик в отварном и заливном виде, куры, индейки в отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленые и куском. Обрезная и мясная свинина и баранина, сосиски, диетическая колбаса, язык отварной.

## **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.