



Ирина Никулина Имаджика

# КАК СНИЗИТЬ САХАР В КРОВИ:

100 рецептов блюд  
при диабете



12+



Ирина Никулина Имаджика

**Как снизить сахар в крови: 100  
рецептов блюд при диабете**

«Автор»

2022

## **Никулина Имаджика И.**

Как снизить сахар в крови: 100 рецептов блюд при диабете /  
И. Никулина Имаджика — «Автор», 2022

Как слезть с сахарной иглы и победить диабет за счет низкоуглеводной диеты - вот о чём эта книга. Автор расскажет, как углеводы влияют на уровень глюкозы в крови и как перестроить свое питание на функциональное, позволяющее контролировать диабет. В этой книге вас ждут 100 оригинальных и вкусных рецептов низкоуглеводной пищи, которые понижают сахар в крови + меню на неделю + список разрешенных и запрещенных продуктов! Диабет второго типа – не приговор, его можно контролировать за счет полезных продуктов и системы функционального питания. Вам не понадобятся таблетки и инсулин, вы сможете сбросить лишний вес без изнурительных диет и тренировок, применяя функциональную систему питания, давно доказавшую свою эффективность! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Никулина Имаджика И., 2022

© Автор, 2022

## Содержание

Введение	5
Глава 1. Грустные цифры	11
Глава 2. Симптомы сахарного диабета второго типа	15
Глава 3. Перестройка питания	18
Глава 4. БЖУ	22
Глава 5. Вкусные блюда на низкоуглеводной диете	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Ирина Никулина Имаджика**

## **Как снизить сахар в крови: 100 рецептов блюд при диабете**

### **Введение**

Эта книга написана по многочисленным просьбам подписчиков автора в соцсетях и знакомых людей, желающих перейти на функциональное питание и снизить высокий уровень глюкозы в крови. Меня много раз спрашивали, что такое «разрешенные» и «запрещенные» продукты, что можно, а что нельзя есть при диабете второго типа, как влияют углеводы на сахар в крови, где взять рецепты низкоуглеводной пищи и как разнообразить своё меню. Эта книга стала подробным ответом на все эти вопросы. Прочитав ее, вы убедитесь, что привести сахар в норму можно за счет правильного питания и получите 100 рецептов разнообразных и вкуснейших блюд!

Книга о том, как слезть с сахарной иглы

Как победить диабет за счет диеты

Как регулировать свой вес

Как правильно питаться

*История о ведре мороженого и принятии себя*

В пожилом возрасте (75) лет у моего отца диагностировали сахарный диабет II (второго) типа после перенесенного сложного инсульта. А в сорок лет я прошла диспансеризацию и у меня нашли сахар в крови 25 ммоль/л (нижняя граница нормы составляет 3,3 ммоль/л, а верхняя – 5,5 ммоль/л). Меня тут же отправили в больницу на две недели. Я была в шоке и с ужасом смотрела на других пациентов, которые лежали в больнице в моей палате или в соседней. Меня удивило то, что эти люди в 90% случаев не хотели лечить свой диабет, напротив, всеми силами поддерживали высокий уровень сахара в крови, чтобы продлить инвалидность и социальные выплаты. Остальные 10% просто проходили обследование и в принципе не верили в то, что высокий сахар в крови можно победить. Врачи сообщили им, что диабет не лечится иным способом, кроме таблеток и уколов инсулина...

В целом пациенты нашего отделения представляли собой жалкое зрелище: тучные, с редкими волосами, плохими зубами, с грустью на лице, некоторые реальные инвалиды, лишившиеся конечностей (в большинстве случаев это были мужчины). Эти пациенты и медсестры с удовольствием стали учить меня делать уколы инсулина, где-то тайно радуясь, что «их полку прибыло». Я была на грани депрессии и новая жизнь с тремя-четырьмя уколами в день, необходимостью постоянно контролировать сахар и придерживаться прописанной врачом диеты казалось мне настоящим адом. Работа в офисе сразу отпадала, поездки на море и прочие радости жизни закончились...

Я впала в уныние и пыталась приспособиться к новой жизни, грустно поедая столовские каши и выстраиваясь в очередь на укол инсулина. Это было десять лет назад. Если бы я последовала предписанием врачей (девятая диета по Певзнеру), я через два года стала бы настоя-

щим диабетиком с «убитой» поджелудочной и больным человеком (инвалидом), зависимым от инсулина.

Если вам интересно, можете посмотреть, что входит в «стол №9»:



1. Кисло-сладкие фрукты и ягоды. Подходят: груши, грейпфруты, апельсины, зеленые яблоки и др.

2. Овощи и зелень. Лучше всего подойдут: огурцы, кабачки, баклажаны, салатный перец, тыква, патиссоны, сельдерей.

3. Отрубной хлеб, белковый, ржаной. Допускается съесть в день не более 300 гр. хлеба. Если болезнь сопровождается ожирением, норму мучного нужно сократить еще больше (150-200 гр.).

4. Постные виды рыбы и морепродукты, рекомендуется отваривать, запекать или готовить на пару. С разрешения доктора иногда допускаются качественные консервы в томате.

5. Мясо нежирное: телятина, филе свинины без прослоек, курицу и индейку, вареный язык (можно заливное), говядину. По разрешению врача вносят жареную курицу (после отваривания), докторскую колбасу, субпродукты.

6. Отварные яйца. Нужно ограничить желток, белки разрешается есть до 2 шт. в сутки в вареном виде или на пару.

7. Молочная продукция низкой жирности: творог, кисломолочные напитки, твердые сыры (несоленые и нежирные).

8. Крупы и бобовые (кроме манки и шлифованного риса). Овощные соки, несладкие фрешы, компоты и морсы без сахара, чай, слабый кофе с добавлением молока.

*Фрукты, хлеб, творог, крупы? Эти продукты официальная медицина предлагает есть диабетикам! Увы, эта диета (а у нас в больнице она состояла на 70% из высокоуглеводных каш) подходит только тем, кто ежедневно делает уколы инсулина. То есть, после употребления большого количества углеводов и фруктозы (хлеб, каши, яблоки, груши, любые фрукты), которые сильно повышают уровень сахара в крови, следует сделать укол инсулина или принять таблетку, чтобы резко снизить уровень сахара.*

При таком «лечении» через 2-3 года поджелудочная железа перестает выполнять свою функцию и вырабатывать инсулин. А зачем? Ведь инсулин сам поступает в организм. Таким

образом, диабет второго типа (который на самом деле поддается корректировке за счет правильного питания и похудения) перерастает в диабет первого типа, при котором поджелудочная не вырабатывает инсулин вообще. И вот тогда наступает реальная инвалидность.

Но мне повезло, подруга скинула по электронной почте книгу Константина Монастырского, которая называется «Функциональное питание». Я начала читать эту книгу и у меня появилась надежда. Рекомендую эту книгу для прочтения, в России она распространяется бесплатно. Константин – удивительный человек, выпускник Львовского мединститута, давно уехал в США, там написал ряд книг о лечении диабета без лекарств, за счет низкоуглеводной диеты. Его исследования основаны на методе американского врача Ричарда Бернштейна (Richard K. Bernstein), который изобрел метод контроля сахара при диабете, основанный на низкоуглеводной диете.

Сам Бернштейн болен первым типом диабета, но живет и хорошо себя чувствует до сих пор (1934 года рождения). Монастырский, автор книги, которая меня спасла, так же не понаслышке знает диабет, он болен вторым типом и сейчас у него получается держать уровень сахара в крови в норме. Эти два врача смогли преодолеть свою болезнь и перевернули всю мою систему питания. Можно сказать, они подарили мне второй шанс на нормальную жизнь.

Итак, я начала читать книгу Монастырского и постаралась исключить быстрые углеводы из своего питания, еще находясь в больнице. Это было сложно, так как пришлось выбрасывать в мусор все каши и хлеб, что вызывало у персонала и больных негативную реакцию. («Положено, значит ешь!»). Я попыталась рассказать другим больным о том, что возможно снизить уровень сахара в крови за счет отказа от углеводов и сахара, но натолкнулась на глухую стену непонимания.

Людям нравился их диабет: они к нему приспособились и получали от него выгоду. Да, вы не ослышались, люди использовали свою болезнь для получения социальных пособий от государства и жалости от своих близких. Если вам выгоден ваш диабет и вы им пользуетесь, как льготой или он стал незаменимой частью вашей жизни, то, скорее всего, вам эта книга не поможет. Не хотите снижать сахар в крови, не снижайте. Ждите, пока тяжелые последствия диабета начнут проявляться в вашем организме. Самые ужасные последствия: это инсульт и инфаркт.

Мой отец, который не принял метод Монастырского и продолжал есть сахар и углеводы (картошка, хлеб в большом количестве, виноград, арбузы, варенье и т.д.) через три года умер от повторного инсульта. Эти три года он просидел в инвалидном кресле.

Надеюсь, что вы читаете эту книгу как раз для того, чтобы избежать такой грустной судьбы, взять под контроль свой диабет и снизить уровень сахара в крови или совсем слезть с инсулиновой иглы.

Если вы привыкли слушать своего врача, который говорит вам, что необходимо питаться полноценно, есть фрукты, хлеб, ни в чем себе не отказывать и закалывать сахар и углеводы инсулином, на миг остановитесь и подумайте своей головой. Ваш врач не диабетик. Возможно, он хороший специалист, но он обучался медицине 10-20, а то и 30 лет назад. За это время в медицине произошло много изменений и многие концепции были пересмотрены, а врач продолжает лечить вас по своим старым знаниям, полученным еще в институте.

Официальная медицина не может принять новые идеи и пример доктора Бернстайна, счастливо прожившего уже более 80 лет на низкоуглеводной диете, наших врачей не убеждает. Есть сложившиеся догмы в медицине, есть рынок инсулина, есть учебники, так что ломать всю эту сложившуюся систему врачи не спешат. А мы с вами становимся зависимыми от уколов инсулина. Так что выбор за вами, слушать своего врача и жить со скачками глюкозы в крови или попробовать контролировать свой сахар простой диетой. Причем это не диета в общепринятом смысле, а всего лишь правильное функциональное питание, другая система питания.

Я не призываю вас немедленно бросать уколы инсулина или прописанные врачами таблетки. Я только прошу чуть-чуть изменить питание и посмотреть на результат. Если результат вас устроит, можно постепенно отказаться от уколов инсулина.

Прочитав книгу Монастырского, я обрела радость жизни и вышла из больницы с надеждой, что смогу контролировать свой сахар. Первое время мне было страшно отказаться от уколов инсулина. Я даже несколько раз звонила своему врачу и спрашивала: «А если я съела мясо и капусту, мне нужно делать короткий укол?». И получала раздраженный ответ: «Нет, не надо, там же нет углеводов».

И вот, настал момент, когда диета стала работать и от уколов инсулина сахар сильно упал вниз. Состояние низкого сахара в моменте опасней, чем высокого. Есть большая опасность комы. Поэтому я отказалась от уколов и через несколько недель пришла к результату 6-6,5 ммоль/л. И хотя норма 5,5 ммоль/л, думаю, что даже 6,5 ммоль/л – мечта каждого диабетика, придерживающегося классического лечения (сравните с моими обычными 25 ммоль/л). А всего-то я отказалась от сахара, сладкого, фруктов, хлеба и выпечки.

И вот, когда я обрела какую-то твердую почву под ногами, мне довелось по работе встретиться с клиенткой в кафе. Молодая женщина была, как говорится, кровь с молоком, лет двадцать пять, белая кожа, красный румянец на щеках и вес больше ста килограмм. (У меня на том момент вес был 83 кг. и мне в больнице поставили диагноз «ожирение первой степени»). Мы поговорили о делах, я заказала рыбу и зеленый чай, а моя знакомая огромное ведро фисташкового мороженого. Я ее осторожно спросила, не боится ли она набрать еще больший вес. На что получила вполне уверенный ответ: «Да, подумаешь, набрала пару лишних килограммов, пойду в спортзал и все сойдет».

Я пила свой чай и с ужасом смотрела, как молодая пышная девушка доедает свое мороженое. Думаю, если бы не мой укоризненный взгляд, она бы заказала еще порцию. Не знаю почему, но я «сорвалась» и стала ей объяснять, что норма сахара для здорового человека 2-3 ложки в день, а не литровая банка. И конечно я была не права, потому что нет никакого смысла отговаривать человека от вкусного мороженого, особенно если у него сахарозависимость, если он сам не желает от нее избавиться. Но я оглянулась вокруг и увидела людей, который едят пиццу, пирожки, пьют сладкие соки и мохито, съедают по пять пончиков на завтрак, и мне захотелось убежать из этого мира.

Я на тот момент уже изменила свою систему питания на функциональную, исключаящую вредные продукты и сахар, но мне было обидно, что меня никто не понимает и что люди так беззаботно относятся к своему здоровью. Я ощутила себя в некой изоляции от обычных людей, в коконе непонимания и даже отторжения. Так вот, первая проблема при отказе от сахара и перестройке питания находится у нас в голове. Нам кажется, что мы не такие как все, потому что не едим сахар, что мы что-то вроде генетических мутантов (черепашек ниндзя) и нам нет места в нормальном обществе. С нами одни проблемы... До сих пор мне звонят друзья и,



приглашая на день рождения, опасливо переспрашивают: «А тебе курицу можно? А сухое вино ты пьешь?».

Да, увы, есть такой негативный момент и к нему надо привыкнуть. Мы, диабетики, не такие как все. Можно назвать нас «белыми воронами», но действительно, наше питание отличается от привычного и иногда это создает некоторые социальные проблемы. Но другого выбора у нас нет, так что надо к этому привыкнуть и найти плюсы в своем новом образе жизни. Мне пришлось сократить походы на вечеринки, где много сладкой еды или выпивки, я ем только пищу, приготовленную дома, вкусную и полезную, я стараюсь не покупать готовых продуктов, я не употребляю консервы, маринады, соусы, мучные и сладкие продукты. Я не ем фрукты и мне нужно постоянно подкармливать свой организм витаминами. Но поверьте, это небольшая плата за избавление от диабета.

*Итак, что я приобрела от изменения питания на функциональное (с небольшим количеством углеводов и без сахара):*

- снизила вес со ста килограмм до восьмидесяти;
- отказалась от уколов инсулина;
- спасла свою поджелудочную от «умирания»;
- значительно снизила уровень плохого холестерина;
- взяла под контроль сахар в крови (от 5,5 до 6,5 ммоль/л);
- научилась полноценно жить и работать;
- научилась экономить на питании и есть полезные продукты.



МОЙ ВЕС ДО НИЗКОУГЛЕВОДНОЙ ДИЕТЫ: 110 КГ



ПОСЛЕ: ВЕС 79 КГ

Основным психологическим затруднением было конечно то, что в семье мои близкие продолжали есть продукты, которые для меня запрещены. Но за год нового питания, даже меньше, я отвыкла от сахара и теперь равнодушно смотрю на многие такие продукты как: жирные торты, булочки, конфеты, макароны, картошку, хлеб, сладкие фрукты. Сахар и хлеб я легко перестала есть, но вот отказаться от фруктов было тяжело. Опять же, когда хочется чего-то свежего, налегаю на зеленые овощи с низким содержанием углеводов (список «разрешенных»

продуктов я дам ниже). Среди продуктов животного происхождения можно так же найти множество вкуснейших блюд, они будут приведены в этой книге.

И, несмотря на устоявшееся мнение, что питаться мясом дороже, могу с уверенностью сказать, что мое питание стало для меня экономнее, чем питание овощами и фруктами, поскольку мяса много не съешь, а вот сладких фруктов можно съесть целую корзину. Поэтому, считаю самым первым и важным шагом – принять себя. Принять себя в новом состоянии, принять свой организм как особенный и нуждающийся в особом внимании. Один раз скажите себе: «мне не подходит обычная еда» и начните работать над своим особенным питанием, только так можно снизить уровень сахара в крови.

*Итак, чему я научу вас в этой книге:*

- перестать беспокоиться о сахаре и снизить его уровень;
- перейти на правильное функциональное питание;
- принять себя и полюбить свой организм;
- поменять систему питания на низкоуглеводную;
- отказаться от медикаментов или снизить их уровень;
- следить за состоянием сахара в крови;
- готовить самому вкуснейшие блюда, полезные для вашего организма;
- жить без сахарозависимости;
- разбираться в составе продуктов и БЖУ;
- вычислять нужное количество углеводов в день;
- осознать, что диабет не приговор!

***Предупреждения:***

Эта книга не может служить полной заменой медицинской помощи.

Все рецепты питания носят рекомендательный характер и должны быть проверены на каждом больном индивидуально при помощи глюкометра и замера уровня глюкозы в крови.

Эта книга не призывает вас немедленно прекратить прием инсулина.

Эта книга дает рецепты снижения сахара в крови, но при соблюдении последовательности и точности в применении полезных продуктов питания.

Эта книга не написана врачом и не носит характер врачебной консультации.

Эта книга не гарантирует вам стопроцентного излечения после ее прочтения.

Эта книга не может заменить медицинское диагностирование возникших болезней.

Если вы считаете, что приведённые в этой книге рецепты и рекомендации могут навредить вашему здоровью, немедленно прекратите ее чтение.

Фотографии, представленные как иллюстрации к блюдам низко-углеводной диеты, не всегда показывают все продукты этого блюда!

## Глава 1. Грустные цифры

Многие больные диабетом не придают значения своей болезни. Недаром диабет называют «тихим убийцей», вроде бы от него ничего не болит и состояние организма не меняется на первых порах, потому для некоторых больных течение болезни протекает незаметно. Даже тогда, когда диабет диагностирован, его принимают как нечто несерьёзное. «Врач прописал таблетки, я их выпью и ограничу себя в конфетках и все будет хорошо» – так относились к диабету мои родители. Это стратегия страуса, который прячет голову в песок и предпочитает не замечать очевидного. Поэтому в этой главе я буду вас убеждать в серьёзности проблемы и приводить конкретные цифры.

Моя задача не напугать вас, а обратить внимание на необходимость изменить свой образ жизни и свое питание. Нельзя победить диабет, продолжая есть тортики, печенья, пиццу, употребляя сладкую колу, сладкие вина и прочие «непотребные» для диабетика продукты. Нельзя победить диабет, сидя на диете из каш, оставаясь тучным и имея ожирение. Понимаю, далеко не у всех есть возможность и силы изнурять себя тренировками, ходить каждый день в спортзал или мучать свой организм жёсткими диетами. При функциональном питании такое насилие над организмом не понадобится. Своё тело надо полюбить и обращаться с ним бережно, но строго, исключив из образа жизни всё, что может навредить. То есть, надо научиться любить себя и заботиться о себе.



*Итак, что такое диабет.*

Во-первых, есть два типа диабета у людей. (У кошек даже целых три!). При первом типе диабета в организме наблюдается нехватка инсулина вследствие снижения или прекращения

его образования в поджелудочной железе. То есть, поджелудочная железа не вырабатывает инсулин, поэтому этот тип диабета называется «инсулинозависимым». При этом типе заболевания низкоуглеводной диетой можно снизить дозу инсулина, но в целом отказаться от уколов инсулина невозможно.

При втором типе диабета происходит потеря чувствительности рецепторов клеток к инсулину, инсулин не впитывается и продолжает циркулировать в крови, создавая гиперклимию – высокий уровень глюкозы в крови. По сути, первый и второй тип диабета – это две разные болезни. При втором типе проблема заключается в лишнем весе, при том, что поджелудочная на начальном этапе производит нужное количество инсулина. Второй тип диабета преобладает среди общего количества больных диабетом. Примерно 90% больных относятся ко второму типу, в то время как первый тип является врожденным и часто диагностируется еще в детстве. Этой сбой организма, при котором поджелудочная не работает.

Два фактора способствуют развитию второго типа диабета: наследственная предрасположенность и ожирение (особенно по абдоминальному типу, с преобладанием жира в районе живота). Если ни у кого из ваших родственников не было диабета, вы находитесь в хорошей физической форме, у вас нет лишних килограммов в районе живота, то у вас практически нулевая возможность заболеть. Так что диабет второго типа, это болезнь гурманов и любителей перекусить углеводной пищей. Но ни в коем случае не надо себя ругать и корить за неправильное отношение к еде.

Если вам постоянно хочется есть сладкое, вы привыкли переедать или, наоборот, у вас болезненная тяга к похудению (анорексия), то все это проблемы психосоматические, то есть, лечить их надо на уровне тела и психики. Неправильные пищевые привычки формируются еще в детстве, поэтому, когда вам сорок лет, победить их бывает не так просто, иногда до тех пор, пока не осознается угроза для жизни.

Кстати, второй тип диабета частенько появляется у людей в сорок лет, склонных к лишнему весу и малоподвижному образу жизни. Если вы видите перед собой худого диабетика, то, скорее всего, это больной первым типом диабета. Низкоуглеводная диета хорошо помогает при втором типе диабета, а вот при первом несколько в меньшей степени. То есть для диабета по типу два можно за счет такой диеты вовсе отказаться от уколов инсулина, а в случае с первым типом, лишь снизить количество инсулина.





*Факторы риска для диабета второго типа:*

- наследственность (в 80% случаев, как по линии матери, так и по линии отца);
- избыточный вес;
- малоподвижный образ жизни, низкая физическая активность;
- ожирение, нарушение системы питания;
- возраст (после 40 лет);
- алкоголизм и курение (токсические компоненты алкоголя и табака угнетают синтез инсулина);
- прогрессирующий атеросклероз, особенно осложненный артериальной гипертонией и ишемической болезнью сердца;
- климактерический период также может проявить скрытые формы диабета;
- беременность нередко является провоцирующим фактором проявления скрытых форм диабета.

К сожалению, каждый пятый житель России имеет ожирение или преддиабет (это около 30 миллионов человек). Каждый двадцатый житель РФ болен диабетом второго типа. И есть плохая тенденция, количество больных диабетом увеличивается. За последние 5 лет смертность от диабета и его последствий выросла на 20%. Ежедневно умирают 240 человек с диагнозом диабет и 46% из них младше 60 лет! От осложнений диабета (в частности сердечно-сосудистых заболеваний: инсульт, инфаркт) умирает 72% больных сахарным диабетом. За последние 18 лет численность больных диабетом увеличилась на 2,5 миллиона человек.

И еще одна страшная цифра: в мире 425 миллионов человек больны сахарным диабетом (по данным всемирной диабетической федерации).

На данный момент ни наша российская, ни зарубежная медицина не может предложить официальных методов эффективного лечения этой болезни. Уколы инсулина и прием медика-

ментов (типа «диабетона») снижают сахар и на некоторое время продлевают жизнь человеку, страдающему диабетом, но не вылечивают его полностью. И, кроме того, они не предотвращают развития опасных последствий.

Классическая медицина не занимается комплексным лечением диабета, она в основном лечит поражение определённых органов. В то время как лечение на самом деле должно заключаться в комплексном подходе по оздоровлению организма, смене питания и образа жизни, снижению нервного напряжения, улучшению состояния сосудов и клеток, улучшению обменных процессов и повышению иммунитета, работе со своим подсознанием и сознанием.

## Глава 2. Симптомы сахарного диабета второго типа

### *Что такое диабет*

Я думаю, вы знаете, что сахарный диабет, это болезнь, при которой в крови человека наблюдается повышенный уровень глюкозы (гипергликемия). Давайте разберемся, для чего вообще нужна глюкоза и можно ли ее заменить чем-то другим.

Глюкоза необходима организму человека, поскольку является источником энергии. Именно глюкоза «разносит» или развозит энергию по телу человека и питает клетки энергией. Есть клетки, в которые глюкоза проникает беспрепятственно, например, клетки головного мозга (основной потребитель энергии). Поэтому у многих больных анорексией головной мозг не снабжается необходимой энергией и человек вообще перестает соображать, что с ним происходит. Кроме этого, глюкоза беспрепятственно входит в такие клетки, как слизистая кишечника, хрусталики глаза и т.д. Но есть и клетки, в которые вход глюкозы возможен только с инсулином, гормоном, вырабатываемым в бета-клетках поджелудочной железы. Это клетки печени, мышц и жировой ткани. Так сложно устроен наш организм!

Инсулин повышается в ответ на повышение уровня глюкозы в крови. С кровью он доставляется к нужным органам. Там он присоединяется к рецепторам – белкам, расположенным на клеточной мембране. Рецепторы узнают инсулин и раскрывают клетки для глюкозы, чтобы использовать и накопить энергию. Запас глюкозы называется гликоген (молекулы гликогена). Когда вы забыли поесть или интенсивно позанимались спортом, организм достает запасы глюкозы в виде гликогена и превращает их в глюкозу, чтобы восполнить энергию.

Но в случае, когда инсулинозависимые клетки (клетки печени, мышц и жировой ткани) оказались как бы «закрытыми» для молекул глюкозы (вследствие потери чувствительности (резистентности), ее остатки будут циркулировать в крови и создавать тот самый лишний сахар (гипергликемию). Получается, что при наличии глюкозы в крови (то есть, необходимого топлива для тела) инсулинозависимые клетки страдают от «острого голода» и нехватки энергии. Организм человека включает в ответ стандартный механизм, сигнализирующий об опасности, а именно ощущение голода. В это время происходит выброс гормонов кортизола, глюкагона и соматотропина, подавляющих образование инсулина и мобилизующих запасы глюкозы из клеток. В результате уровень глюкозы в крови продолжает нарастать, а клеточный голод усиливаться. Вот такой замкнутый круг получается.

### *Симптомы диабета:*

- постоянное чувство голода;
- тошнота и рвота (в случае, когда организм активизирует распад жиров вместо глюкозы, образуются кетоновые тела);
- частое чувство жажды;
- сухость кожи и слизистых;
- увеличение кетонов в организме приводит к запаху изо рта, похожему на запах ацетона;
- покраснение кожи в области подбородка и скул (диабетический рубец кожи);
- учащенное мочеиспускание (организм пытается вывести избыток глюкозы с мочой);
- потеря веса при распаде жиров, быстрая утомляемость (человек то резко худеет, то резко толстеет);

- постоянный набор веса (скопление жира в области живота);
- гипертония, атеросклероз;
- медленное заживление ран вследствие ослабления иммунитета;
- аллергические реакции, выпадение волос, ухудшение зрения, разрушение зубов (стоматиты, пародонтозы, быстро прогрессирующий кариес);
- частые запоры, сменяющиеся поносами;
- молочницы, плохо поддающиеся медикаментозному лечению, зуд в области промежности.

Это симптомы *раннего* диабета, но наличие нескольких симптомов не может служить основанием для самостоятельной установки диагноза. Однако повторяющиеся симптомы должны послужить поводом для похода к врачу и сдачи анализов. Например, постоянно возникающая молочница, которая не проходит при приеме таблеток, является поводом заподозрить диабет.

Так же есть симптомы позднего диабета, когда человек не диагностировал диабет (как в случае с моим отцом) или не принимал никаких мер для снижения уровня сахара в крови. Они приводят к инвалидности или смерти.

*Такими симптомами (сопутствующими заболеваниями) являются:*

- поражение сосудов (глюкоза накапливается в стенках сосудов, что способствует развитию воспалений, нарушению работы генов, ответственных за синтез белков, кислородное голодание клеток сосудов),
- слепота,
- инфаркт,
- терминальная почечная недостаточность,
- диабетическая нефропатия,
- ангиопатия нижних конечностей – нарушение кровоснабжения тканей нижних конечностей,
- диабетическая нейропатия (нарушение функции нервов),
- диабетическая энцефалопатия – острые и хронические инсульты (нарушение памяти, обучаемости) нарушения кровоснабжения головного мозга,
- диабетическая стопа (в начальной стадии зуд и не заживающая рана, в завершающей стадии гангрена и ампутация),
- коматозные состояния (высокий риск смертности), особенно опасна кома при гипогликемии (низком уровне сахара), в основном развивается при первом типе диабета. Так же бывает гиперосмолярная кома, вызванная повышением уровня глюкозы в крови выше 33 ммоль/л. Возникает в основном у больных старше 60 лет. Еще бывает редкий вид комы – лактоцидотическая кома, связанная с накоплением в крови молочной кислоты, она развивается при сахарном диабете 2 типа и в 70% случаев приводит к смерти.

*Основными начальными симптомами, на которые следует обратить внимание, будут:*

- постоянное чувство голода,
- жажда,
- учащенное мочеиспускание,
- сухость кожи и слизистых оболочек,
- резкое снижение и набор веса,
- для женщин – не проходящая молочница, зуд в области промежности.



Если вы заподозрили у себя диабет, сдайте кровь на анализ. Самым простым будет анализ глюкозы в крови, он обычно делается натощак. Если у вас дома есть глюкометр, вы можете сделать несколько анализов, за два часа до еды и спустя два часа после еды. В промежутках между едой и замером анализов нельзя ничего есть. При показаниях выше нормы хотя бы на 1-2 единицы нужно обратиться к врачу для установления точного диагноза. Самостоятельно ставить себе диагноз на основании показаний глюкометра не следует, он элементарно может быть сломан. Только врач на основании лабораторных анализов может поставить вам точный диагноз.

## Глава 3. Перестройка питания

*«Не ешь никакой мерзости. Вот скот, который вам можно есть: волы, овцы, козы, олень и серна, и буйвол, и лань, и зубр, и орикс, и камелопард. Всякий скот, у которого раздвоены копыта и на обоих копытах глубокий разрез, и который скот жует жвачку, тот ешьте...»*

Библия, Пятая Книга Моисеева. Второзаконие (глава 14)

Вот такой совет из Библии от самого Моисея. Обратите внимание, Моисей советует есть мясо, а не овощи или фрукты. В последнее время диетологи утверждают, что полезна еда, богатая клетчаткой и углеводами. Ешь овощи и будет тебе счастье! – утверждают знатоки питания. Появилось много людей, которые придерживаются вегетарианства, исходя из соображений религиозных или опасаясь кармы за убийство живого существа. В овощах есть витамины, потому что они очень важны, а вот есть мясо – это практически грех...

На самом деле диабетикам не подходит вегетарианство и совсем не нужны быстрые углеводы в большом количестве. Так что в этом вопросе мы с вами будем не модными, а скорее на стороне библейских мудрецов. *Основной рацион диабетика должен состоять из продуктов животного происхождения и некоторых зеленых овощей*. Мы будем стараться свети быстрые углеводы к минимуму, но нельзя забывать и о витаминах. Для получения витаминов на этой системе питания используется зелень и витаминно-минеральные комплексы из аптеки (только высокого качества).

Против овощей и быстрых углеводов (каши, хлеб, картошка) выступил Константин Монастырский, врач, автор книг на тему диабета. Он проводил исследования (в том числе и на себе) и вывел рацион так называемого функционального питания без углеводов и клетчатки. Он сам болел диабетом второго типа и смог контролировать сахар в крови при помощи правильно подобранных продуктов. Он выступает за преодоление диабета без медикаментозных средств и тем более уколов инсулина (речь идет только о диабете второго типа).

Монастырский утверждает, что диета без сахара и углеводов способна снизить уровень глюкозы в крови и вылечить диабет второго типа без лекарств. При диабете первого типа отказываться от лекарств нельзя и лучше проконсультироваться с врачами, прежде чем переходить на новую систему питания.

В наше время многие люди питаются углеводной пищей, потому что так проще, дешевле, быстрее и вкуснее. Булочка на завтрак, макароны на обед, картошка или пицца на ужин. Ну и что-нибудь сладкое: конфетка, банан, пирожок, сок апельсина... Либо по совету диетологов переходят на пищу со сложными углеводами: каши, отрубной хлеб и т.д. Но углеводы, попадая в кровь, в любом случае повышают уровень глюкозы. И если организм совершенно здорового человека с этим справляется, то вот диабетика приходится плохо. Поэтому Монастырский предлагает систему питания с маленьким количеством углеводов. Можно ли прожить на животной пище, на мясе, рыбе, сыре, как предлагает Библия, Бернштейн и Монастырский? (И кстати, диета Аткинса близка к этой системе).

Сейчас нам кажется что это невозможно. Но давайте вспомним, как жили люди в древности. Они раздобывали мясо на охоте и ели его, и только в теплый сезон, летом собирали немного ягод и фруктов. Так что вполне можно питаться и мясом, во всяком случае, наш орга-

низм к этому приспособлен, а вот есть одни овощи организм хищника (какими мы по сути и являемся) не очень-то приспособлен. Поэтому большое количество овощей вызывает вздутие и метеоризмы, несварение и постоянное чувство голода. На фруктах и углеводах люди толстеют, а толстый человек не может быть абсолютно здоров.

Задача диабетика: перестать употреблять большое количество углеводов, особенно быстрых, прекратить есть сахар и мучное, наладить питание, богатое жирами и белками. В следующей главе мы рассмотрим, какое количество белков, жиров и углеводов необходимо при диабете второго типа.

*А сейчас давайте сразу начнем внедрять систему функционального питания.*

Во-первых, нужен распорядок дня и привычное время питания. Я ем четыре раза в день небольшими порциями. Например, завтрак в 8-9 утра, обед в 13-14 часов, ужин в 18.00 и небольшой легкий перекус вечером, часов в десять. Если вы будете нарушать систему, пропускать прием пищи или перекусывать между едой, у вашего организма не получится распорядка. Поэтому выберите удобное время приема пищи и привыкайте к нему. Старайтесь не поджедать между приемами пищи. Для этого есть один простой психологический прием: почистите зубы после еды или просто прополощите рот. Вы привыкните к тому, что это действие означает для вашего организма: прием пищи закончен, пора приступить к перевариванию.

*Категорически запрещено отступать от системы питания.* Есть люди, которые ссылаясь на слабую волю, разрешают себе небольшие отступления. Например, с утра позавтракал сыром, на обед съел рыбу и капусту, вечером кусочек мяса и грибы. Захотелось сладкого, взял и съел банан. Ну что такое один банан! Разве он не полезный? Содержит калий и так далее. Так вот, если вы диабетик, то бананы вам нельзя. Если вы три дня ели полезную пищу животного происхождения, и вдруг съели банан или апельсин, то вы нарушили всю систему питания и ваши три дня стараний пошли насмарку.

Маленькая конфетка, немножко винограда, бокальчик сладкого вина – все конец низкоуглеводной диете, начинайте сначала. Большое количество употребляемых ежедневно углеводов приводит к тому, что белковая пища плохо усваивается организмом.

Именно отсюда и возникает тяжесть в желудке, газы, отрыжка.

Суть низкоуглеводной диеты в том, чтобы переключить перенос энергии с глюкозы на кетоны. Этот процесс называется кетоз (не путать с кетоацидозом!). Такая диета не рекомендуется здоровым людям, или применяется ими (в большинстве своем спортсменами, называется «сушка») лишь на некоторое время для того, чтобы быстро сбросить вес. Но для диабетика такая система питания вполне подходит. При этом процесс переноса энергии кетонами начинается примерно на третий день диеты, при условии, что вы едите 30 грамм углеводов в день, не больше. Если при этом нарушить систему питания (например, съесть пирожное или банан), организм опять переключается на перенос энергии глюкозой и процесс похудения прекращается, возвращается высокий уровень сахара в крови.



*Плюсы низкоуглеводной диеты:*

- не нужно страдать и голодать, вы всегда нормально принимаете пищу, хотя и объедаться тоже нельзя,
- не нужны изнурительные многочасовые тренировки, чтобы снизить вес,
- налаживается работа желудка и кишечника,
- идет естественное похудение,
- снижается уровень сахара в крови,
- уходят симптомы диабета.

Еще я советую приобрести весы и контролировать свой вес. Естественным будет похудение на 3-4 кг. в месяц. Если же вы не потеряли даже килограмма, значит, вы отступили от диеты и употребляли «запрещенные» (высокоуглеводные) продукты. Если же снижение веса идет слишком быстро, например, 10-20 кг. в месяц, это тоже не естественно, надо провериться у врача и найти причины такого снижения веса. Резкое похудение не связано с низкоуглеводной диетой. У резкой потери веса могут быть совершенно другие причины.

Кроме весов вам еще обязательно понадобится глюкометр, лучше даже два, потому что у обоих могут быть отклонения в показаниях. Проверить глюкометр на точность можно следующим образом: замерить сахар и сдать анализ в поликлинике, потом сравнить показания. Анализ в поликлинике или больнице будет более точный. Теперь вы можете определить погрешность своего глюкометра и учитывать ее при измерении уровня сахара в крови.

При низкоуглеводной диете нельзя объедаться. Это тоже правило, потому что при функциональном питании вы должны наесться нормальным количеством пищи. Мясо – это питательный продукт, его достаточно съесть небольшое количество, чтобы утолить чувство голода.



Хуже всего приходится диабетикам на вечеринках и днях рождениях, встречах друзей, когда из-за выпитого алкоголя нормального насыщения не ощущается и человек съедает лишнее. Лишняя пища так же разрушает систему функционального питания, как и «запрещенные» продукты.

Могу посоветовать проявлять стойкость, при встречах с друзьями не употреблять много алкоголя и придерживаться низкоуглеводной диеты. Это единственное, что вас спасет от ужасных последствий диабета. Стоит ли ваша жизнь нескольких пирожных?

## Глава 4. БЖУ

Если вы раньше не обращали внимание на содержание белков, жиров и углеводов в пище, то теперь это надо будет делать. Особенно на количество углеводов в продуктах. Самый лучший вариант, это готовить блюда низкоуглеводной диеты самому из проверенных продуктов. Например, у меня рядом с домом есть фермерская лавка с хорошим мясом. Во всяком случае, после этого мяса сахар в крови не поднимается (проверяю глюкометром). Может быть, что в сетевых магазинах мясо и птица не очень хорошего качества, так что старайтесь их избегать.

Если вы все-таки не приготовили пищу сами, а купили в магазине, обязательно прочитайте состав продукта, обратите внимание, есть ли в составе сахар, подсластители, заменители сахара, или большое количество углеводов. На каждом продукте должны быть такие сведения, если их нет, не покупайте этот продукт.

Например, в магазинных маринованных огурчиках в составе есть сахар, потому что он является консервантом. Избегайте консервированной продукции и продукции сомнительного происхождения. И проверяйте все продукты путем замера сахара глюкометром спустя два часа после еды. Даже совершенно нормальный продукт из «разрешенного» списка, купленный в магазине или приготовленный с добавлением сахара может повышать уровень сахара в крови.



### *БЖУ и их назначение для организма.*

Мы уже говорили о том, что энергию нашему организму доставляют компоненты продуктов: белки, жиры и углеводы. Так же с пищей поступает вода и клетчатка, которая, кстати, не переваривается в организме и потому является очищающей для кишечника. Очень редко

продукт содержит только одни углеводы или допустим белки в чистом виде. Обычно мы употребляем смесь питательных веществ. Например, белки бывают насыщены жирами, углеводная пища может содержать белки и жиры. Есть мнение, что жиры плохо влияют на организм, потому что от них набирается лишний вес. Но так ли это? Давайте рассмотрим все компоненты продуктов по отдельности.

#### *Белки.*

Эти компоненты пищевых продуктов в организме расщепляются при помощи ферментов на аминокислоты и являются «цепочкой строительных блоков» для организма. Наш организм создает из них собственные белки, из которых состоят клетки мышц, внутренних органов и ферментов. Белки могут превращаться в организме в глюкозу, но происходит это медленно и не эффективно. Белки – самый важный элемент питания. К белковым продуктам относятся: мясо, птица, рыба, яйца, сыр. Человеку необходимо съедать в день 1-1,2 грамма белков на килограмм массы тела (имеется в виду идеальная масса, не завышенная). Мясо, рыба, птица и сыры содержат примерно 20% белка. Вы знаете свой идеальный вес в килограммах, умножьте это количество на 5 и вы узнаете, сколько граммов белковых продуктов можно съедать каждый день.

#### *Самые полезные продукты с содержанием белка:*

говядина, телятина, баранина; курица, утка, индейка; яйца; морская и речная рыба; буженина, хамон и похожие продукты; дичь; свинина. При этом углеводы в этих продуктах практически не содержатся, но могут появиться в процессе приготовления. Например, сосиски точно содержат углеводы, настоятельно рекомендую воздержаться от их употребления.

#### *Жиры.*

Жиры в процессе переваривания в нашем организме расщепляются на жирные кислоты и участвуют в «строительстве» клеток, служат источником энергии или могут быть отложены про запас. Из-за последнего пункта в нашем обществе появились мифы о том, что жирная пища способствует набору массы тела и негативно влияет на организм в целом. Эти слухи привели к тому, что люди готовы совсем отказаться от жиров, чтобы не потолстеть. На самом деле это не имеет отношения к истине.

Жиры полезны и нужны нашему организму. Лишний вес тела появляется от углеводов, особенно рафинированных углеводов, к употреблению которых наш организм генетически не приспособлен. Жиры вовсе не наши враги, а напротив, они необходимы организму для выживания, потому что являются источником жирных кислот, взять которые больше неоткуда. Если долго не есть жиры, человек может умереть.

Диетологи рекомендуют отказаться от жирного мяса и налегать на углеводы, чтобы снизить уровень «плохого» холестерина. Но опытным путем доказано, что при высокоуглеводной диете уровень холестерина снижается. А жиры не имеют к холестерину никакого отношения. Не жиры, а именно углеводы под воздействием инсулина превращаются в организме в жир и откладываются в жировой ткани. Жиры не повышают массу тела!



#### *Углеводы.*

Для диабетиков именно углеводы – самая опасная пищевая составляющая продуктов. Раньше мы говорили о том, что пищевой жир используется организмом как источник энергии или строительный материал для клеток. Но если употреблять жиры с углеводами, то жир будет откладываться про запас. Таково свойство нашего организма. Ожирение в нашем обществе вызвано именно пристрастием к быстрым рафинированным углеводам, которые содержатся в таких продуктах как: картошка, хлеб, пирожные, торты, макароны.

Автор функционального питания, Константин Монастырский утверждает и с ним сейчас согласны прогрессивные диетологи, что *углеводы в принципе не нужны организму, ни взрослому, ни ребенку.*

Углеводы представляют собой цепочки молекул сахара и быстро расщепляются даже не в желудке, а сразу во рту под действием слюны, содержащей ферменты. Глюкоза всасывается в кровь еще в ротовой полости. Кстати слово «глюкоза» происходит от слова «глюк», которое в переводе с немецкого означает «счастье». Мы ощущаем сладкий вкус и счастливы, только вот нашему организму все это «счастье» потом выходит боком, а точнее, откладывается на боках и животе.

К моему большому сожалению, больше всего углеводов содержат фрукты, которые я так люблю с детства. Практически все фрукты содержат быстродействующие углеводы и запрещены для диабетиков второго типа. *Категорически запрещены*, кроме одного фрукта – авокадо (и тот очень странный, не то фрукт, не то овощ!).





*Что происходит, когда человек ест углеводы?*

У полных людей в крови получается избыток инсулина. При употреблении в пищу углеводов в крови появляется еще больше инсулина, чтобы расщепить углеводы. Под воздействием инсулина углеводы превращаются в жир, и жир откладывается в жировых клетках. Инсулин тормозит распад жировой ткани. То есть, запас жира не успевает «сгореть». Поэтому, чем больше инсулина, тем сложнее похудеть.

Нам нужны пищевые жиры и аминокислоты, которые содержатся в белках, но вот углеводы не являются жизненно необходимыми для нас. Мы могли бы вообще обходиться без них. Посмотрите на эскимосов, которые большую часть времени живут на мясе и рыбе (тюлений жир и мясо, рыба). Они живут так уже много тысяч лет.

Монастырский рекомендует употреблять не более 20-30 грамм углеводов в день, потому что поступление любых углеводов (быстрых и медленных) вызывает резкий скачок сахара в крови. Потребуется большая доза инсулина, чтобы нейтрализовать такой скачок. Не верите мне, замеряйте уровень глюкозы в крови глюкометром после мяса и после углеводов и вы увидите разницу. (Спустя два часа после еды, только не смешивайте белки, жиры и углеводы для чистоты эксперимента). Я проверила низкоуглеводную диету на себе и придерживаюсь ее уже 10 лет.

Знакомые спортсмены, уверенные, что «сушка» нужна на короткое время, предрекали мне вскоре болезни и немощь, но прошло уже 10 лет и я прекрасно себя чувствую. У меня были моменты, когда я не придерживалась этой диеты, отступала, разрешая себе «запрещенные» продукты. Например, немного пива или яблоки. И мой организм сразу же переключался на перенос энергии глюкозой, у меня повышался сахар в крови и появлялся лишний вес.

При возвращении к низкоуглеводной диете всё возвращалось в норму. Для сравнения: до низкоуглеводной диеты у меня был обычный вес в районе 100 кг. и в один год добрался до отметки 110 кг. Было очень тяжело и физически и психологически. При соблюдении низкоуглеводной диеты я сдерживаю вес в пределах 73-79 кг. При отступлении от диеты вес опять

ползет вверх, приближаясь к опасным 90 кг. Так что для меня здесь все очевидно, потому что проверено на практике.

#### *Бодипозитив.*

Сейчас на Западе, да и у нас стало модно такое движение как «бодипозитив», или любовь к своему телу. В принципе в этом нет ничего плохого, если речь идет о врожденных недостатках (например, длинный нос). Но для диабетиков с лишним весом эта установка совсем не подходит. Полюбить себя толстым и принять свой лишний вес как нечто естественное, значит никогда не похудеть. Зачем худеть, сели я и так прекрасен? Но задача диабетика второго типа именно избавиться от лишнего веса и особенно жировых отложений в области живота.

Оставаться жирным и победить диабет и не получиться. Так что вы должны любить себя и должны принять себя на данный момент именно таким, какой вы есть (не отрицать болезнь или лишний вес). Сделать это надо только с одной целью: начать изменения и вступить на путь борьбы с лишним весом. Полюбите себя и ради себя начните правильно питаться и поставьте целью здоровую стройность!

*Вывод к этой главе:* считайте количество углеводов в своей пище, смотрите на этикетки на продуктах. У вас должно получиться в день не больше 30 грамм углеводов. Тогда начнется процесс снижения и нормализации инсулина в крови, а значит сжигания жировых клеток и похудения. Только человек с нормальной фигурой может победить диабет. Если съедать 100 грамм углеводов в день, вы не похудеете. Это не значит, что вы должны отказаться от мисочки любимого салата.

Просто из ингредиентов салата нужно убрать продукты, содержащие большое количество углеводов (например, фасоль). Кстати, зеленый салат, огурец, кабачок, специи, капуста, орехи, нут и грибы – это те растительные продукты, которые содержат маленькое количество углеводов (или так называемые «медленные» углеводы). Изнурительные спортивные тренировки не имеют отношения к снижению сахара в крови, если вы после них едите углеводы или сахар. Физически полезно двигаться, но нет смысла заставлять себя бегать или ходить по пять часов в день, особенно если для вас это насилие. Монастырский считает, что небольшой зарядки раз в день достаточно, но, я склоняюсь к часовому занятию, не меньше. У меня это йога и прогулка, в целом не меньше двух часов.

#### *Медленные и быстрые углеводы.*

Все углеводы можно разделить на быстрые (быстродействующие) и медленные. Диабетикам можно съесть немного медленных углеводов. Это капуста, стручковая зеленая фасоль, нут, орехи (фундук), грибы, сырые семечки. Включать небольшое количество медленных углеводов в низкоуглеводную систему питания необходимо ради минералов и витаминов. Но если вы совсем не едите зеленые овощи (кабачок, огурец, баклажан), то нужно пить минерально-витаминный комплекс.



### *Клетчатка*

Клетчатка – это общее название для компонентов пищи, которые организм человека не в состоянии переваривать. Клетчатка содержится в овощах, фруктах и зерновых. Новые исследования доказали, что клетчатка не оказывает влияния на холестерин и не снижает сахар в крови, так что она не так уж необходима организму. К. Монастырский вообще считает, что она не нужна. Всевозможные отруби, особенно овсяные содержат большое количество углеводов и могут вызвать резкий скачок сахара в крови.

Вот цитата из книги Монастырского о клетчатке: «Нерастворимая клетчатка – благоприятная среда для процветания миллиардов патогенных бактерий, которые попадают в кишечник с пищей. А где бактерии, там брожение и гниение. Где брожение, там газы и кислотность. Где кислотность – там плохое усвоение, идеальные условия для разъедания слизистой кишечника, прохождения в кровь патогенов, образования язв, полипов и злокачественных опухолей.

Беспрерывное переваривание перегружает пищеварительные железы, ведет к чрезмерной потере минералов, обезвоживанию и повышенной кислотности, не говоря уже об изжоге, газах, вздутом кишечнике, резах, геморрое и других болезнях. Неудивительно, что за последние 20 лет случаи рака прямой кишки увеличились в 16 раз! Только в этом году рак прямой кишки будет диагностирован у 149 тысяч американцев...

Что делать? Избегайте есть продукты, богатые нерастворимой клетчаткой – брокколи, цветную капусту, листовые салаты, капусту, редьку, редиску, каши и хлеб с отрубями и т.п. Дети инстинктивно не любят брокколи и цветную капусту не потому, что они безвкусные, а потому что деликатные, еще не «задубевшие» детские животики моментально реагируют на нерастворимую клетчатку газами и болями.

Французы и итальянцы – любители поесть до отвала, – зная пагубные свойства нерастворимой клетчатки, веками снимают шкурку с огурцов, помидоров и перцев перед подачей на стол. Это и позволяет им поглощать за обедом пять-шесть блюд без отрицательных последствий для желудка, кишечника, печени и талии! Воспользуйтесь их примером!».

## Глава 5. Вкусные блюда на низкоуглеводной диете

Итак, рассмотрев необходимость нашему организму жиров, белков и углеводов, мы с вами приходим к одному важному выводу: *для снижения уровня сахара в крови необходимо питание преимущественно пищей животного происхождения*. То есть, основное меню должны составлять мясо, рыба, сыры, зеленые овощи, грибы, яйца. И здесь сразу возникает вопрос: как же из такого набора продуктов приготовить вкусные блюда?

По большей части диабетики (больные диабетом второго типа), это гурманы, любители вкусно поесть. Даже если вы равнодушны к еде, все равно хочется разнообразия блюд и вкусов. Если есть каждый день одно мясо, оно скоро надоест, даже если вы очень терпеливы. Как выйти из этой ситуации? Во-первых, в следующих главах я дам вам полный список «разрешенных» продуктов, то есть тех, которые можно и нужно есть при диабете второго типа. Во-вторых, разнообразие блюд мы будем с вами создавать за счет комбинирования «разрешенных» продуктов и вашего кулинарного творчества.

*Несколько советов по подбору продуктов* для приготовления вкусных и разнообразных блюд для снижения сахара:

1. Готовим сами, не пользуемся готовыми блюдами из магазина. В составе готового блюда из магазина или кафе могут быть неуказанные «запрещенные» продукты, особенно сахар.
2. Разнообразим меню, сочетая в одном блюде «разрешенные» продукты.
3. Не употребляем так называемые «диабетические» продукты, рекомендуемые официальной медициной: например, печенье на фруктозе, джемы с сахарозаменителем, хлеб без глютена, любые продукты с большим количеством углеводов, но не содержащие сахар (каши, варенья, фрукты) и т.д.
4. Не используем для приготовления блюд продукты, содержащие крахмал или фруктозу.
5. Ни в коем случае не используем продукты, приготовленные или содержащие пшеничную муку.
6. Стараемся приготовить продукты запеченные, в мультиварке. Не обязательно все продукты должны быть только отварные или без специй. Много жареных продуктов избегаем, но в небольшом количестве можно (если у вас нет заболеваний желудочно-кишечного тракта).
7. Используем специи для приготовления продуктов.  
Не используем репчатый лук (немного зеленых перьев можно, а вот жареный или отварной лук содержит сахар).
8. При приготовлении блюда проверяем все продукты на содержание сахара и углеводов (сверяемся со списком «запрещенных» продуктов).

9. Если вы используете в приготовлении так называемый «пограничный» продукт, например, грецкие орехи, то проверяйте сахар глюкометром (спустя 2 часа после еды). Если такой продукт повышает сахар, надо от него отказаться.

10. Избегайте продуктов, вызывающих брожение, например, квашенной капусты.

11. Избегайте продукты со стевией или добавления стевии в чай. (Она показана только диабетикам первого типа, второго типа – запрещена).

12. Никогда не переедайте, какие бы вкусные блюда вас не манили. При переедании наступает повышение сахара в крови, даже если вы употребляете только «разрешенные» продукты.

13. Не разрешайте себе «запрещенные» продукты даже в очень маленьком количестве.

Есть такие диабетики, которые говорят: «врач сказал, что можно есть все, только по чуть-чуть. Поэтому ничего страшного не случится, если я съем одну конфетку в день или один мандарин». Одна конфетка сведет на нет всю вашу новую систему питания. При низкоуглеводной диете запускается процесс «кетоз», когда кетоны разносят по организму энергию вместо глюкозы. Именно этот процесс и позволяет худеть и снижать сахар в крови, но он происходит при максимуме углеводов в день – 30 грамм. Если вы съедаете конфету, вы превышаете 30 грамм, кетоз прекращается и вы возвращаетесь к обычному переносу энергии глюкозой, то есть, к повышенному сахару в крови. Ваш диабет в таком случае начинает прогрессировать.

14. Не применяйте других диет и продуктов, снижающих вес (например, чаи для похудения или слабительные средства для похудения).

## **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.