



Правильное питание при **диабете**



Ирина Витальевна Милюкова
Правильное
питание при диабете
Серия «Здоровье и жизнь»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5809792

*Правильное питание при диабете / И. В. Милюкова.: АСТ; Сова;
Москва, Санкт-Петербург; 2010
ISBN 978-5-17-067487-9*

Аннотация

Сахарный диабет, по данным ВОЗ, действительно превращается в «образ жизни XXI века»: количество больных диабетом растет с каждым годом. Но диагноз «диабет» – не приговор. Жизнь с диабетом может быть долгой и счастливой, если жить более сознательно и разумно. В книге приведены принципы питания и кулинарные рецепты для людей, страдающих диабетом.

Содержание

Типы сахарного диабета	4
Сахарный диабет 1 типа	6
Питание при сахарном диабете 1 типа	8
Сахарный диабет 2 типа	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ирина Витальевна Милюкова Правильное питание при диабете

Типы сахарного диабета

Сегодня различают два типа сахарного диабета. При одном инсулин абсолютно необходим, так как существует *абсолютная* его недостаточность, – это **диабет 1 типа**, или **инсулинзависимый**. Другой тип диабета связан с тем, что снижается чувствительность тканей организма к инсулину, в результате чего возникает *относительная* недостаточность инсулина – это **диабет 2 типа**, или **инсулиннезависимый**. Он развивается, как правило, в зрелом и пожилом возрасте и поначалу не требует обязательного введения инсулина. Однако рано или поздно наступает момент, когда поджелудочная железа «истощается» и относительная недостаточность инсулина превращается в абсолютную. В этих случаях уже нельзя обойтись без инъекций инсулина. В последнее время появились данные, что раннее введение инсулина при диабете 2 типа замедляет развитие сосудистых осложнений диа-

бета и тем самым улучшает прогноз при этом заболевании.

Сахарный диабет 1 типа

На долю сахарного диабета 1 типа приходится только 15–20 %. Сахарным диабетом 1 типа чаще всего заболевают дети (включая новорожденных и грудных), подростки и молодые люди (до 30 лет), поэтому его еще называют «юношеским диабетом».

Сахарный диабет 1 типа относится к заболеваниям, которые довольно легко диагностировать. Клинические симптомы – то, что наблюдает врач, и то, что рассказывает ему больной (или родители больного), уже позволяют предположить наличие сахарного диабета. В дополнение к ним обычно достаточно сделать анализ крови «на сахар», чтобы определить уровень глюкозы в крови (кровь надо сдавать натощак, то есть ничего не есть с утра).

В норме содержание глюкозы (натощак) составляет 3,5–5,6 ммоль/л (или 60–100 мг/дл) в цельной крови или 4,4–6,2 ммоль/л (80–110 мг/дл) в плазме крови. Достоверным признаком сахарного диабета считается содержание глюкозы (натощак) выше 7,2 ммоль/л (выше 130 мг/дл). Правда, бывает и так называемая физиологическая (то есть «нормальная») гипергликемия: кратковременное незначительное (до 7,8 ммоль/л) повышение уровня глюкозы в крови после приема пищи, богатой легкоусвояемыми углеводами, после интенсивной физической нагрузки, сильного

эмоционального стресса.

Питание при сахарном диабете 1 типа

При разработанных схемах инсулинотерапии и регулярном контроле уровня сахара в крови человек, страдающий сахарным диабетом 1 типа, может питаться без каких-либо существенных ограничений, ориентируясь только на чувство голода и насыщения, подобно здоровым людям. Необходимо лишь позаботиться о том, чтобы время действия и количество введенного инсулина соответствовали питанию. Для этого нужно знать, какая пища повышает сахар в крови.

Жиры и белки не влияют на концентрацию глюкозы в крови, поэтому продукты, состоящие из них (мясо, рыбу, птицу, морепродукты, яйца, масло, сыр, творог), можно употреблять в обычных количествах (это не означает «в неограниченных»!).

Уровень глюкозы в крови повышается в ответ на пищу, содержащую углеводы, а именно: все растительные продукты, а из животных продуктов – жидкие молочные продукты. Эти продукты нужно не столько ограничивать, сколько учитывать, чтобы правильно рассчитать дозу инсулина, а время приема пищи необходимо «подгонять» ко времени введения и дозам инсулина:

◆ при лечении инсулином короткого действия – через 20–25 минут после введения и через 3–3,5 часа после введения;

◆ при лечении инсулином средней продолжительности действия – через 30–40 минут после введения, равномерно через каждые 3–3,5 часа в течение дня и через 30 минут после введения вечерней дозы;

◆ при комбинированном лечении (инсулинами средней и короткой продолжительности действия) – через 20–25 минут после утренней инъекции, затем каждые 3–3,5 часа в течение дня и через 30 минут после вечерней инъекции промежуточного инсулина.

Количество углеводов, содержащихся в пище, и соответствующие дозы инсулина рассчитывают с помощью *хлебных единиц* (ХЕ): 1 ХЕ соответствует 1 куску хлеба весом 25 г. Это количество хлеба содержит 10–12 г углеводов и повышает глюкозу в крови в среднем на 1,8 ммоль/л. Остальные углеводсодержащие продукты также можно измерять в хлебных единицах (табл. 1). Состав и калорийность некоторых продуктов указаны в табл. 2.

Зная, сколько вы собираетесь съесть ХЕ, измерив сахар в крови до еды, вы можете ввести соответствующую дозу инсулина короткого действия, а после еды повторить анализ на сахар. После введения 1,5–1,7 ЕД короткого инсулина необходимо получить с пищей 1 ХЕ.

Таблица 1

Хлебные единицы

Название продукта	Количество продукта, содержащее 1 ХЕ
Молоко	1 стакан (250 мл)
Хлеб, булки любые (кроме сдобы)	1 кусок (25 г)
Крупа любая (кроме манной):	
— сырая	1 ст. ложка (15–20 г)
— вареная	2 ст. ложки с «горкой» (50 г)
Вермишель, лапша, рожки	1,5 ст. ложки (15 г)
Панировочные сухари	1 ст. ложка (15 г)
Крахмал	1 ст. ложка (15 г)
Сухари	20 г
Крекер	3 крупных (20 г)
Тесто:	
— сырое слоеное	35 г
— сырое дрожжевое	25 г
Блины	1 большой
Оладьи	1 средняя

Пельмени	4 шт.
Вареники	2 шт.
Пирожок с мясом	1/2 шт.
Картофель:	
— пюре	1 ст. ложка с «горкой»
— жареный	1–1,5 ст. ложки (40 г)
— сухой	25 г
Котлета (без хлеба)	1 средняя
Кукуруза	1/2 крупного початка (160 г)
Абрикос	3 средних (110 г)
Ананас	1 ломтик (90 г)
Апельсин	1 среднекрупный (170 г)
Арбуз	400 г (вес с кожурой)
Банан	1/2 крупного (90 г с кожурой)
Вишни	15 крупных (100 г)
Груша	1 маленькая (90 г)
Гранат	1 крупный (200 г)
Дыня	300 г (вес с кожурой)
Ягоды: земляника, ежевика, смородина, черника, малина, крыжовник, брусника	1 чашка (140–160 г)
Клубника	10 средних (160 г)
Мандарин	3 мелких (170 г)
Манго	80 г
Персик	1 средний (120 г)
Сливы синие	3–4 средних (100 г)
Сливы красные	2–3 средних (80 г)
Хурма	1 средняя (80 г)
Яблоко	1 среднее (100 г)
Сок грейпфрута	1/2 стакана (130 мл)
Сок апельсина	Менее 1/2 стакана (100 мл)
Сок яблочный	Менее 1/3 стакана (80 мл)

Не требуют подсчета в ХЕ такие овощи и зелень: огурцы, морковь, редис, редька, репа, помидоры, кабачки, тыква, баклажаны, сладкий перец, зеленый и репчатый лук, листовой салат, петрушка, укроп, капуста, ревень, шпинат, грибы.

Простые углеводы (крупы, картофель, большинство

фруктов, молоко) необходимо принимать в одни и те же часы и в одном и том же количестве, чтобы не допустить больших перепадов уровня глюкозы в крови.

Таблица 2

Состав и калорийность некоторых продуктов, входящих в диету больных сахарным диабетом

Продукты	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий в 100 г
<i>Хлебная группа</i>				
Крупы:				
гречневая	8,62	2,27	62,41	313,3
овсяная	8,92	5,85	59,79	336,2
перловая	6,17	1,08	67,96	310,3
ячневая	6,52	1,35	66,33	311,2
пшено	8,19	2,24	63,78	316,0
Хлеб ржаной	7,69	0,74	39,20	186,8
Хлеб пшеничный	5,32	0,84	39,86	193,1
<i>Овощная и фруктовая группа</i>				
Брюква	0,51	—	8,57	37,2
Картофель	1,05	—	14,25	62,7
Лук репчатый свежий	1,80	—	8,04	40,3
Морковь свежая	0,88	—	6,29	29,4
Редис	0,77	—	3,34	16,9
Репа	0,72	—	4,79	22,6
Свекла свежая	0,96	—	7,07	32,97
Капуста белокочанная	1,15	—	3,91	19,5
Капуста квашеная	0,76	—	1,70	10,1

Капуста цветная	1,06	—	2,65	15,2
Салат	0,96	—	2,30	13,4
Арбузы	0,31	—	4,97	21,6
Горошек зеленый свежий	4,88	—	10,29	62,2
Дыни	0,45	—	7,69	33,4
Помидоры	0,76	—	3,07	15,7
Кабачки	0,36	—	2,93	13,5
Огурцы (свежие)	0,72	—	1,84	10,5
Огурцы (соленые)	0,38	—	0,97	5,5
Грибы белые (сухие)	22,02	—	29,33	234,4
Грибы белые (свежие)	2,27	3,04	24,04	24,3
Абрикосы	0,43	—	9,33	40,0
Апельсины	0,58	—	6,1	27,5
Вишни	0,75	—	11,33	49,5
Груши	0,31	—	10,27	43,4
Земляника	0,81	—	8,38	37,7
Клюква	0,25	—	8,38	35,4
Крыжовник	0,81	—	9,83	43,6
Лимоны	0,26	—	4,64	20,1
Малина	0,72	—	7,80	34,9
Персики	0,45	—	10,06	43,1
Черная смородина	0,82	—	11,70	51,3
Черника	0,85	—	8,64	38,9
Яблоки средней плотности	0,40	—	9,27	39,6
Яблочный сок натуральный	0,43	—	11,59	49,3

Абрикосы с косточкой (урюк)	2,5	–	34,8	157
Абрикосы без косточки (курага)	5,2	–	66,4	302
Виноград (изюм)	1,6	–	63,8	273
Груша	1,5	–	40,4	175
Слива (чернослив)	1,7	–	48,8	218
Яблоки сушеные	1,5	–	50	220
Фрукты сухие, смесь	1,8	–	47	208
<i>Жиры и молочная группа</i>				
Масло сливочное (несоленное)	0,48	79,33	0,49	741,7
Шпиг	1,82	78,62	–	738,6
Масло подсолнечное	–	94,81	–	881,7
Молоко коровье	3,26	3,52	4,41	64,2
Простокваша	3,36	3,33	4,21	62,0
Сметана	2,88	28,50	2,45	286,0
Сыр 45%-ной жирности	18,99	21,85	4,06	297,7
Сыр плавленый	24,00	18,30	2,48	232,1
Творог жирный	14,40	17,10	0,98	222,1
<i>Мясная и рыбная группа</i>				
Баранина 1-й сорт	12,62	11,37	–	157,5
Говядина 2-й сорт	15,39	7,80	–	136,6
Свинина полусоленая	14,21	16,63	–	212,9

Телятина жирная	14,26	5,33	–	108,6
Печень говяжья	16,79	3,77	2,73	115,1
Колбаса «Отдельная»	11,64	13,32	1,16	176,4
Сосиски	11,78	17,46	0,39	212,3
Яйца	10,56	10,03	0,43	138,3
Окунь морской	9,30	2,92	–	65,3
Треска	11,87	0,28	–	55,4
Сельдь соленая	9,84	4,91	–	86,0

Большинство больных диабетом 1 типа имеют недостаточную массу тела, поэтому калорийность суточного рациона должна составлять 2500–3500 килокалорий, в зависимости от исходного веса и физической активности. При этом 15–20 % калорийности должны обеспечивать белки, около 25 % – жиры и 55–60 % – углеводы.

Обычно рекомендуется шестirazовое питание: три основных приема пищи и три промежуточных.

По способам кулинарной обработки пищи никаких особых ограничений при диабете 1 типа нет. Рекомендации готовить на пару, не есть жареного и острого актуальны только для тех, у кого помимо диабета имеются заболевания желудочно-кишечного тракта. Строгих ограничений по питанию, по сути, два: не съедать более 7–8 ХЕ за один прием пищи и не употреблять сладкие напитки (лимонад, чай с сахаром, фруктовые соки), так как они вызывают очень быстрое повышение уровня сахара в крови. Однако следует иметь в виду, что питаться практически без ограничений может только «хорошо обученный» больной сахарным диабетом и только при условии частого контроля глюкозы в крови и многократных инъекций инсулина. Такое обучение проводят в специальных «Школах диабета».

Сахарный диабет 2 типа

Сахарный диабет 2 типа называют иначе «диабетом пожилых», так как чаще всего он развивается у людей старше 40 лет, причем в каждой следующей возрастной группе распространенность этого заболевания заметно увеличивается.

Диабет 2 типа начинается с того, что клетки органов и тканей становятся невосприимчивы, или нечувствительны, к инсулину – это называется *инсулинорезистентность* (от латинского *resistere* – «сопротивляться»; клетки как бы сопротивляются действию инсулина). Речь идет не о полной и абсолютной невосприимчивости – в этом случае человек сразу бы умер, – а о нарушении работы инсулиновых рецепторов, в результате чего клетки плохо «берут» глюкозу из крови. Соответственно, уровень глюкозы должен бы повыситься, но поначалу этого не происходит, потому что организм компенсирует данное состояние усиленной выработкой инсулина, который «заставляет» клетки «взять» глюкозу, несмотря на их «сопротивление». На этой стадии заболевания у человека еще нет никаких жалоб, однако патологический процесс уже «запущен». В дальнейшем либо из-за того, что поджелудочная железа истощается, либо потому, что клетки все хуже усваивают глюкозу, уровень ее в крови повышается. На этой стадии симптомы диабета тоже еще очень трудно распознать – небольшая жажда и незначительное увеличение ко-

личества выделяемой мочи остаются незамеченными, потери в весе при диабете 2 типа обычно не происходит, а если и происходит, то только на радость больному (поскольку большинство людей, болеющих диабетом, имеют избыточный вес).

С какими-либо жалобами люди обращаются к самым разным специалистам. Некоторые женщины долгие годы лечатся у гинеколога по поводу зуда наружных половых органов, ощущения сухости в промежности. Другие нередко обращаются к дерматологу с жалобами на кожный зуд, обследуются по поводу аллергии «непонятно на что». Третьи постоянно лечатся у стоматологов по поводу стоматита или пародонтоза. У многих людей в «преддверии» диабета отмечаются склонность к инфекциям и нагноениям даже небольших царапин и ссадин, фурункулы, кожный зуд. Одним из ранних признаков скрытого сахарного диабета может быть анальный зуд.

Зачастую впервые диабет выявляет окулист, когда больные приходят с жалобами на преходящие нарушения зрения. Иногда сахарный диабет диагностирует хирург, когда у больного уже имеются трофические язвы на ногах. И очень часто диагноза «сахарный диабет 2 типа» ставит кардиолог. Это уже поздние осложнения диабета, но именно эти осложнения (особенно сердечно-сосудистые заболевания) делают сахарный диабет коварной болезнью.

Нередко повышенный уровень сахара в крови выявляет-

ся случайно, при биохимическом анализе крови, сделанном по другому поводу. Конечно, лучше поздно, чем никогда. Но чем быстрее диабет станет явным для больного, тем быстрее можно принять меры. А у некоторых категорий людей есть все основания, не дожидаясь никаких симптомов, периодически сдавать кровь «на сахар».

Наследственная предрасположенность при сахарном диабете 2 типа имеет большее значение, чем при диабете 1 типа. В группу риска сахарного диабета 2 типа попадают:

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.