

18+

ОЛЕГ НОГОВИЦЫН



БЕЗ ИНСУЛИНА

Вся правда от диабетика

Олег Ноговицын

Без инсулина. Вся правда от диабетика

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70049836

ISBN 9785006090446

Аннотация

Приветствую, мой дорогой читатель! На момент написания книги я 3 года живу с сахарным диабетом 1 типа, 2 года из них – без инсулина. По моим анализам вы никогда не скажете, что у меня диабет. Мною движет чувство долга поделиться с вами своим опытом, как я к этому пришел. Ко всему, что вы прочитаете, отнеситесь как к исповеди. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Только вы несете ответственность за свое здоровье. Есть разные способы привести сахар в норму. Но ваша норма – быть здоровыми.

Содержание

Давайте знакомиться	5
История болезни	7
Восстановление на инсулине	16
Отказаться от сладкого. Навсегда	20
Меньше спите – больше жрете	23
Вводите инсулин строго по графику	26
Взвешивайте углеводную пищу	31
Чем тверже, тем лучше	37
Выше 8 ммоль/л: страшно или нет?	40
Нашествие гипогликемии	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Без инсулина Вся правда от диабетика

Олег Ноговицын

© Олег Ноговицын, 2023

ISBN 978-5-0060-9044-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Давайте знакомиться

Привет, мой друг! Меня зовут Олег Ноговицын. На момент написания книги мне 32 года, 3 года назад мне поставили диагноз «сахарный диабет 1 типа», 2 года я живу без инъекций инсулина. 3 года назад я находился в подавленном состоянии и передвигался не быстрее комнатного растения. Это не страшно, когда помнишь, что путь в тысячу миль начинается с первого шага. Я прошел путь от первых симптомов и госпитализации, избавился от аптечного инсулина и попал в призеры на марафонском заплыве 8 км на открытой воде. И продолжаю идти дальше, держа в узде свой сахар. По моим анализам крови вы никогда не скажете, что у меня диабет.

Мною движет чувство долга поделиться с вами своим опытом, как я к этому пришел. Ко всему, что вы прочитаете, отнеситесь как к исповеди. Прежде чем садиться на экстремальную диету и выкидывать в мусорную корзину инсулин, включите критическое мышление. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Только вы несете ответственность за свое здоровье. То, что сработало на мне, может не подойти вам. Но, как гласил предвыборный плакат одного из кандидатов в депутаты: «Хуже не будет!». Если вы до сих пор читаете этот текст, а это, как-никак, целый абзац в эпоху

клипового мышления, можно предположить, что вы настроены серьезно. Что ж, присаживайтесь поудобнее, наливайте вкусный чай или кофе (пока вам это можно) и поехали!

История болезни

Осень 2019 г. Мне 28 лет, я в самом расцвете сил. Работаю на себя, как и мечтал, заказы идут один за другим, машина есть, еще каких-то полгода и куплю квартиру. Сдаю на водительские права на мотоцикл. Зачем? Да просто захотелось, ибо жизнь прекрасна. Получаем права вместе с одной курсанткой и идем отмечать. Как это бывает на вечеринке с противоположным полом, празднование перешло в горизонтальное положение, в постель. И тут меня поджидал первый сюрприз:

– Я не могу.

– Что не так?

– Догадайся. Даю тебе подсказку: я – врач.

Да уж, подсказка что надо.

– Я много чего насмотрелась в больнице, поэтому сдай анализы на ИППП, ВИЧ, сифилис и гепатиты. Если ты чист, я твоя.

Самолюбие было задето. Да, ее можно понять, но за кого она меня принимает? Я из принципа не стал ничего сдавать. А через 3 дня «там» все покрылось сыпью. Вот такая ирония судьбы. Как вы уже догадываетесь, не было никакого «с легким паром» – париться пришлось знатно. Знаете,

иногда читать вредно, потому что в поисках причины можно дочитать до странных вещей. Например, что венерическую инфекцию можно подцепить с чужой простыни. Действительно, почему бы и нет. Я сначала сделал вывод, что богиня любви наказала меня, а потом всячески подгонял аргументы под этот вывод. И делал это на протяжении полутора лет. Вы думаете, невозможно быть таким тупым? Как говорил Эйнштейн, в мире две вещи бесконечны: Вселенная и человеческая глупость.

Мужской аппарат был в плачевном состоянии, это бьет по качеству жизни. Думаю, мужчины меня поймут. А если не поймут, то и слава Богу! Спустя несколько месяцев мучений я прихожу к дерматовенерологу:

– Незащищенный половой контакт был?

– Нет, куда там.

– Записываем: пациент отрицает наличие половых связей.

Мажьте писюн кремом «Пимафукорт». Пройдет через неделю – замечательно.

– А если не пройдет?

– Обрезание сделаете и дело с концом.

Дело с концом, простите за каламбур, так не решается, и я пошел дальше. Согласно регламенту, я выждал еще месяц после последнего приема антибиотика (который, кстати, не помог) и сдал пакет анализов, которые лаборатория ди-

пломатично окрестила «Сексом в большом городе». Ответ был в духе спецназа, не обнаружившего ни одного заложника или террориста: все чисто.

Раз все чисто, значит, само пройдет. Не считая этой деликатной проблемы, я стал обнаруживать у себя все симптомы здорового человека. Я начал выпивать по несколько литров воды в день – из каждого утюга трубят, как это полезно! И ходить каждые полчаса в туалет – очевидно, следствие полезной привычки... Затем я стал есть не в себя. Согласитесь, у настоящего мужчины должен быть хороший аппетит. К тому же я возобновил тренировки в качалке, набираю массу. Правда, ночью стало сводить ноги судорогами – что поделать, тренируюсь на максимуме возможностей. Но когда я внезапно похудел, пазлы сошлись в единую картину, и я все осознал: это все проделки COVID-19. Я слышал, из-за него люди резко худеют, к тому же на днях перестал чувствовать запахи своего подъезда и Domestos.

В целом, жизнь налаживалась, у меня появилось новое хобби: я стал много гулять... по врачам. На этой неделе пойду к другому дерматовенерологу, на следующей посетю уролога, еще через две недели загляну к гастроэнтерологу и т. д. Результат этих походов сводился к двум вещам:

- а) нужно что-то обрезать;
- б) нужно обследовать весь организм, вот тебе список ана-

лизов, закладывая квартиру (шутка).

Квартиру закладывать никто не собирается, я же ее недавно приобрел и делал ремонт с нуля. Прошло больше года с момента «первого звоночка». Каждый день начинался одинаково: только встал – уже устал. От ремонта, наверное. Сейчас вспоминаю с улыбкой, на какие выдумки я шел, чтобы отстоять свою теорию: если ничего не выявлено, значит, этого нет. Знаете, как говорил один известный трейдер: «Если на озере вы видите 100 белых лебедей, это не значит, что черных лебедей не существует. Тогда как наличие одного черного лебедя доказывает обратное».

В этом озере анализ мой черный лебедь плавал на самом видном месте. Прошло уже полтора года, когда на моих конечностях рук и ног появились трещины, которые постоянно кровоточили и не заживали. Что еще должно было произойти, чтобы я активировал инстинкт самосохранения? К своему счастью, я вспомнил, что знаю врача, с которым мы знакомы с самого детства. Марина, в буквальном смысле, спасла мне жизнь, и я навсегда останусь ее должником. В этом лабиринте болезней она указала мне на 4 возможные причины, что сильно облегчило мне задачу:

1. Венерическое заболевание.
2. ВИЧ, сифилис, гепатит.

3. Стресс.

4. Сахарный диабет.

С первым вариантом уже давно ясно – нет, нет и еще раз нет. Второй вариант и врагу не пожелаешь. Третий вариант – это вообще как лечить? Что ж, начну проверять четвертый.

– Можно получить результаты анализов на глюкозу?

– Да, конечно... (лаборант с подозрением смотрит на цифры). С вами все в порядке?

19,5 ммоль/л натощак при норме 4—6 ммоль/л. В голове столько вопросов:

– Почему так жесток «Сникерс»?

– За что меня наказал «Марс»?

– Неужели пятый стакан колы в тот раз был лишним?

Сахарный диабет 1 типа – это как один из орденов на кителе Брежнева: непонятно, за какие заслуги его получил. Наука еще не поймала соучастников диабета с личным, но есть двое подозреваемых:

а) генетическая предрасположенность;

б) аутоиммунная реакция, когда иммунитет стреляет без разбора, даже в своих.

Это означает, что сахарный диабет не имеет ничего общего с вагонами сахара, которые вы съели за свою жизнь. Сле-

довательно, ваша совесть чиста и можно отбросить пожирающее изнутри чувство вины, расслабиться и составить план действий. Первым делом едем на «курорт». Меня положили в областную больницу. Хочу выразить особую благодарность моему лечащему врачу-эндокринологу – без нее эта книга не появилась бы на свет. Молодая, стройная, она смогла наставить меня на путь истинный одной лишь фразой:

– Я с тобой возиться не собираюсь, у меня помимо тебя еще 15 человек. Забирай литературу по диабету и читай.

И я читал. Пожалуй, существует немного заболеваний, для которых медицина официально прописала самолечение – и диабет одно из них: сам себе расписываешь диету с точным подсчетом углеводов, сам корректируешь дозировки инсулина, сам ставишь уколы, и даже результаты анализов интерпретируешь тоже сам.

В больнице нет тренажерного зала, поэтому ты качаешься на эмоциональных качелях: вначале ты думаешь, что будешь жить недолго. Потом врач говорит, что долго. Радуешься как дитя. Но колоться будешь всю жизнь. Приунываешь. Спрашиваешь соседа по палате, как его здоровье после двух лет с диабетом. Отвечает: «Так себе». Вспоминаешь, что успел сделать за жизнь – чуть меньше, чем ничего. Вкалывают инсулин – тебя трясет. Вкалывают еще – тебя трясет. И когда после нескольких «сеансов гипогликемии» (падения сахара

в крови ниже минимально допустимого уровня), к твоему удивлению, все раны заживают, и ты становишься как будто здоровым мужчиной, наступает озарение, что кто-то дает тебе второй шанс. Но распорядиться им можно по-разному. Сосед по палате, которому никак не могли сбить сахар, казалось, прочитал мои мысли:

– Ты знаешь, Олег, а ты молодец, что-то читаешь, вникаешь. Я вот тоже решил сесть на диету.

И скушал печенье. По правде говоря, наша палата слабо напоминала палату для диабетиков: здесь правили балом бутерброды с колбасой, чай с вареньем, а рыбка водилась только в форме одноименного печенья – с любовью от родственников. Вроде логично: сгорел сарай, гори и хата. Вдобавок врач сказал, что поджелудочная железа доживает последние дни, и анализы об этом красноречиво говорили:

- Гликированный гемоглобин = 13,2% (при норме <6,5%);
- С-пептид = 0,129 нг/мл \times 333,33 = 43 пмоль/л (при нижней границе нормы 260 пмоль/л)

Минутка занудства: С-пептид – это побочный продукт, который образуется у вас при выработке собственного инсулина. Аптечный инсулин не содержит С-пептид. Чем выше уровень С-пептида, тем больше инсулина производит ваша поджелудочная железа. 43 пмоль/л – это реквием по родному инсулину. Медовый месяц пройдет, ничего не останется,

и вы пожизненно сядете на синтетический инсулин. По крайней мере, так принято считать...



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Челябинская областная клиническая больница»
Эндокринология

Выписной эпикриз
из медицинской карты стационарного больного

Пациент: **Ноговицын Олег Сергеевич**, 15.03.1991 г.р. Адрес: [REDACTED]

Находился(лась) на лечении с 26.02.2021 по в отделении: Эндокринология

Формулировка диагноза (основной диагноз):

E10.9 Сахарный диабет 1 типа, впервые выявленный. Целевые уровни гликемического контроля: гликемия натощак < 5,5 ммоль/л, через 2 часа после еды < 8,0 ммоль/л, на ночь 9,0 ммоль/л.

Поступил(а) с жалобами:

Анамнез заболевания:

Считает себя больным с с 2020 года, когда появились жалобы на сухость во рту, полидипсию до 3 литров, похудание на 4 кг на фоне сохраненного обычного аппетита, за год, беспокой зуд в гениталиях, обратились к дерматовенерологу, кандидатом, проводимое лечение без эффекта, осмотр терапевтом по м/ж при обследовании глюкоза крови до 19,5 ммоль/л, в ОАМ глюкозурия, кетоны -, гликированный гемоглобин - 13,9 %, сахароснижающую терапию не получает, впервые направлен на консультацию в ЧОКБ. Госпитализирован в отделение эндокринологии ЧОКБ, в связи с впервые выявленным сахарным диабетом 1 типа, целью подбора дозы инсулина, индивидуального обучения.

Объективный статус:

общее состояние: удовлетворительное. Температура тела 36,6. Катаральных выделений нет. Кожные покровы физиологической влажности, чистые. Видимые слизистые чистые. Звучист. Язык влажный, чистый. Периферические лимфоузлы доступных групп не пальпируются. Носовое дыхание не затруднено. Дыхание самостоятельное. Экскурсия грудной клетки сохранена. Грудная клетка нормостенная, в акте дыхания симметричное участие обеих половин. Перкуторно: респираторные. Аускультативно: дыхание проводится с обеих сторон, хрипы не выслушиваются, ЧДД 17 в мин. Визуально область сердца не изменена. Аускультативно: сердце звучное, в правильном ритме, ЧСС 84 в мин. АД 120/70 мм рт.ст. Живот мягкий, безболезненный. Печень по краю реберной дуги. Область почек визуально не изменена. Симптом "токоплавления" отрицательный с обеих сторон. Стул регулярный, оформленный. Периферические отеки отсутствуют. Диурез адекватен выпитому объему.

Лабораторные исследования:
04.03.2021 Гликозилированный гемоглобин: 13,2 % 02.03.2021 Натрий сыворотки крови: Натрий: 139 ммоль/л

02.03.2021 Общий белок: 68,7 г/л

02.03.2021 Холестерин общий: 3,36195 ммоль/л

02.03.2021 Кальций ионизированный: 1,18 ммоль/л

02.03.2021 Мочевина сыворотки: 4,22445 ммоль/л 02.03.2021 Билирубин общий: 18,6191 ммоль/л

02.03.2021 Альбумин сыворотки: 46,08408 г/л

02.03.2021 Креатинин сыворотки: 91,81774 ммоль/л

02.03.2021 Калий сыворотки крови: Калий: 4,1 ммоль/л

02.03.2021 Аспаргатаминотрансфераза (АСТ): 39,94837 Ед/л

02.03.2021 Кальций общий сыворотки: 2,56262 ммоль/л

02.03.2021 Билирубин: прямой: 5 ммоль/л

02.03.2021 Аланинаминотрансфераза (АЛТ): 73,05662 Ед/л 02.03.2021 Анализ мочи по Нечипоренко: Цилиндры: нет

Эритроциты: 250 в поле зр.

Лейкоциты: 1000

02.03.2021 С-пептид: 0,129 нг/мл

02.03.2021 С-пептид: 0,036 по Гипоглюкозу 2-час

02.03.2021 Тиреотропный гормон (ТТГ) суперчувствительный (3-я генерация): 2,42 мкМЕ/мл

02.03.2021 Общий анализ крови (клинический) с подсчетом лейкоформулы: WBC: 7,21 10⁹/л

RDWsd: 42,4 фл.

Лейкоцитарная формула выполнена: done

Моноциты: 2

Выписной эпикриз после госпитализации

Не знаю, как вы видите стакан – наполновину полным или пустым, но мне вспоминается одна реальная история: сту-

дент сдает очный экзамен в престижном вузе. Экзаменатор задает финальный вопрос. Ответит студент правильно – поступит на бюджет. Ответит неправильно – поедет обратно в село:

– Будет ли работать холодильник, если его перевернуть вверх дном?

Тело дрожит, разум вспоминает азы термодинамики и бабушкин холодильник – как будто эти вещи взаимосвязаны:

– Думаю, он не будет работать...

– Будет. Но хреново.

Считается, что при диабете 1 типа иммунная система уничтожает 80—90% β -клеток поджелудочной железы – тех самых, которые вырабатывают инсулин. Что в этом хорошего?

1. 10—20% β -клеток живы. Они работают. Хреново, но работают.

2. Доказано, что даже нервные клетки рождаются заново. Чем β -клетки хуже?

И с этой мыслью теплым весенним днем я выписался из больницы. Боль ушла, и еще никогда будущее не казалось таким светлым.

Восстановление на инсулине

Дом, милый дом... Сообщаю своей девушке, что буду всю жизнь сидеть на игле – не бросила. Это стоит отметить! Не послать ли нам гонца за бутылочкой винца? Красное полусладкое «Каберне Совиньон»... идеально украсит наш ужин при свечах. Насыщенное, капельку терпкое с глубоким вкусом... К чему полумеры? Мы разделим бутылку на двоих. Это добавит мне 1,5 ХЕ (хлебных единиц) углеводов, но, согласитесь, грубый ломоть хлеба явно не вписывается в этот романтический вечер – я просто заменю хлеб алкоголем.

Пригубив бокал, вы задумаетесь, а не повысится ли сахар, хотя иногда все происходит с точностью до наоборот. Как это работает? Чтобы вы находились в сознании, в крови должен быть сахар (желательно больше 3,9 ммоль/л). Клетки постоянно забирают сахар из крови, и печень всегда подвозит свежий сахар. Печень – главный завод по производству сахара. Алкоголь тормозит работу завода. В результате новый сахар поступает в кровь с перебоями или не поступает вообще, и человек теряет сознание. Самое страшное, что сахар может упасть даже спустя сутки после употребления алкоголя. Представьте, если в этот момент вы окажетесь одни... Что же делать?

План А:

- возьмите с собой 5 пакетиков сахара по 3—5 г;
- сообщите хотя бы одному человеку на вечеринке, что у вас диабет;
- если вы внезапно «отключитесь», он даст вам спасительную дозу сахара.

План Б: откажитесь от алкоголя навсегда.

Если вы спросите меня, как я пришел к плану Б, была ли у меня с самого начала какая-то тактика, которой я придерживался, то я отвечу следующее: «С самого начала у меня была какая-то тактика и я ее придерживался». Никаких сожалений – так же резко я бросил курить. Под курением я понимаю не только традиционные сигареты, но и «вейпы», «айкосы» и кальяны. Если алкоголь, как профессиональный боксер, может отправить вас в кому с одного удара, то курение, как психопат, убивает вас постепенно. Курить при диабете все равно что жить в Припяти: еще вчера ты чувствовал себя хозяином города, а сегодня ты неизлечимо болен. Владелец пышных форм не замечает, как он набирает вес на протяжении 10 лет. Ему кажется, что это произошло вчера. Когда человек с диабетом теряет зрение и у него отказывают почки, потому что курение напрочь разрушило капилляры, он тоже искренне считает, что это произошло вчера.

Первый вечер новой аскетичной жизни не уступал Вели-

кому Посту. Как после этого ощутить радость утра? Как вариант, вы идете в кофейню, берете ароматный кофе, уютно располагаетесь перед панорамным окном и наблюдаете, в зависимости от времени года, весеннее пробуждение природы / плеск волн на летней набережной / осенний листопад / зимние узоры на стекле. Кажется, время остановилось, торопиться никуда не нужно, но вы делаете первый глоток и... внутри вас начинается настоящая уличная гонка. Эрон-дондон! Кровеносная система – сеть магистралей и улиц ночного города. В вашем латте или капучино есть молоко, в молоке есть лактоза – молочный сахар. Этот гонщик пройдет всю трассу города за 10 минут, после чего начнет наводить беспорядок во всей кровеносной системе. Вы, как начальник полиции, обязаны предотвратить беспредел и разогнать углеводную банду с улиц по домам (клеткам). Проблема кроется под капотом вашей тачки: инсулин ультракороткого действия прогревается перед стартом до 15 минут. К этому времени лактоза уже натворит дел.

Банды элитных гонщиков вы должны знать по именам:

- глюкоза – виноград (включая сок), изюм;
- фруктоза – фрукты;
- сахароза – сахар, торты, «100% соки», кола;
- лактоза – жидкие молочные продукты;
- мальтоза – пиво и квас.

Вся жизнь – фильм «Форсаж», а вы в ней коп – вы никогда не обгоните уличных гонщиков. Единственное решение – закрыть для них ворота в город (проще говоря, рот). И переключить внимание на углеводы, которые ваша тачка догонит и вовремя расселит по домам. Плохая новость: догнать вы сможете только крахмал – он повышает уровень глюкозы в крови через 20—25 минут после старта. Отличная новость – крахмал вы найдете повсюду, база данных впечатляющая:

- крупы – овсянка, гречка, рис (бурый), перловка, булгур;
- картофель вареный;
- бобовые – соя, нут, фасоль, маш, чечевица, горох;
- кукуруза;
- макароны из твердых сортов пшеницы;
- хлебобулочные изделия (без глютена).

И здесь я делаю первый серьезный шаг:

Отказаться от сладкого. Навсегда

Зависимость от сладкого иногда сравнивают с героиновой зависимостью, что наглядно иллюстрирует анекдот: купила чай для похудения – с тортом ничего так. Можно ли побороть тягу к сладкому одной лишь силой воли? Да простит меня институт семьи за крамольную аналогию: представьте, что вы женаты, но к вам домой подселилась Мисс Вселенная. Слюна бежит напором как у собаки Павлова. И, как назло, эта сладкая конфетка тянется к вам. Вы терпите день, потому что изменять – это плохо. Терпите два, а она все не уходит. На какой день вы решите, что «гори оно все синим пламенем» и вкусите эту сладость? Другое дело, если бы змея-искусительница не появлялась на пороге. Мисс Вселенной нет поблизости, и от этого вам ни холодно, ни жарко.

Что мешает вам так же поступить с вашей кондитерской на кухне? Выпотрошите все сладкое из холодильника, вытащите сладкие тайнички из шкафчиков кухонного гарнитура и выбросите в мусорное ведро. Так и я поступил. Как сорваться и съесть сладкое, если его нет? Дойти до магазина – это уже препятствие. Если вы не можете обойти стороной стенд с шоколадом, просите членов вашей семьи покупать вам продукты. Если ваш ребенок живет с диабетом 1 типа, избавьтесь от сладостей во всем доме. Поверьте, как бы вы

старательно ни прятали конфеты, он их найдет.

На словах звучит просто. На деле меня ломало 20 дней. Мозг взывал к славным временам, когда я съедал салатницу (да-да, это не опечатка, салатницу) макарон с мясом, сыром и 4 пирожных к чаю. Взывал, правда, садистскими методами и действовал как самый медленный убийца в мире с самым неэффективным оружием: гонялся за мной и стучал чайной ложечкой по голове (посмотрите на досуге этот короткометражный фильм, забавный). Если бы я вел дневник, он выглядел бы примерно так:

«9:00 – позавтракал. Да, теперь без сладкого. Да, теперь порции в два раза меньше. Что не сделаешь ради ровных сахаров. К тому же до обеда осталось всего 4 часа. Поработал. Проголодался. Кажется, пора обедать. Посмотрел на часы – 9:15...».

Так я терпел 20 дней. А на 21-й день, к своему удивлению, я обнаружил, что по-прежнему хочу есть... но сладкого не хочу. Возможно, кишечник понял, что ему придется работать с «новыми входными данными» и перестал вредничать. Но каждый человек бродит по своим уникальным лабиринтам разума – возможно, в вашем случае на 21-й день сладкая армия и не подумает капитулировать, а, наоборот, начнет капать на мозги с новой силой. По правде говоря, любая диета сводится к тому, как побороть голод с максимальной пользой для организма. Фактически, для диеты вы – ре-

бенок, у которого она отнимает конфету. Вроде бы действует из добрых побуждений, а в ответ получает истерику. Чтобы избежать этой истерики, вы должны «обмануть» организм, заставить его поверить, что конфета при нем. Иными словами, живот набит и сладкое послевкусие осталось. Попробуйте 3 простых трюка, которые я с успехом применяю по сей день:

1. Выпивайте стакан воды перед едой – вода займет место в желудке и запустит процессы пищеварения.

2. Перед каждым приемом пищи ешьте салат из овощей. Хотите – тарелку, хотите – всю салатницу. О, чудо! Вы еще не приступили к основной еде, а желудок уже забит наполовину.

3. Да, вы знатно поели, но сладенького все равно хочется? Попробуйте орехи – они обладают сладким вкусом (особенно миндаль и кешью) и настолько питательные, что сами умерят ваш аппетит.

Вы наелись, сахар в норме и без всякой силы воли – звучит как слоган, который можно повесить на стену как напоминание. Но что делать, если мысли о еде всплывают перед тем, как ложиться спать? Правильно – ложиться спать, потому что...

Меньше спите – больше жрете

Ученые (не Британские, все серьезно) провели эксперимент: испытуемых изолировали от общества, разместили в люксовом отеле, принесли еды, которой позавидует мишленовский ресторан, и сказали: ешь, что хочешь и сколько хочешь. Жалею, что не участвовал в этом эксперименте. Люди спали по 8 часов, затем ученые подсчитывали количество съеденных калорий в сутки. После этого подопытным урезали сон на 4 часа. Произошло нечто странное – они стали есть больше на 300 ккал в сутки. Все дело оказалось в сладкой парочке гормонов «лептин-грелин». При нормальных условиях эти гормоны сохраняют баланс. При недостатке сна лептин, гормон сытости, уходит на второй план, а грелин, гормон голода, обретает суперсилу. Оттого и хочется съесть весь мир, когда не выспался. В нашем случае, когда мы садимся на дефицит углеводов, нам такой подарок не нужен.

Другой побочный эффект урезанного сна – недосып ослабляет иммунитет. Особенно актуально при аутоиммунных заболеваниях, когда иммунитет ведет себя как курс биткоина – непредсказуемо. В период ОРВИ популярны лекарства, укрепляющие иммунитет. Это все равно, что платить за воздух, который можно получить бесплатно. Матушка-природа подарила вам сон и приложила простую инструк-

цию: спите по 8 часов в сутки. Безусловно, занятой человек (а таковым себя считает каждый из нас) может ловко подметить, что для него сон не бесплатный, его время стоит дорого. Что, если в пятницу поспать всего 4 часа, но зато в субботу закрыть долги по сну? Оказывается, невозможно брать сон в кредит. В одном исследовании измеряли скорость реакции людей, спавших по 8 часов. Затем этим же людям один раз урезали сон на 2—4 часа. Так вот выяснилось, что после депривации сна скорость реакции вернулась к прежним значениям лишь спустя целую неделю! Если вы крадете у природы 2—4 часа, чтобы потом потерять неделю продуктивной работы, действительно ли ваше время дорого стоит?

Если вы уже начали зевать с научных исследований, то я буду счастлив, что помог вам выспаться. В противном случае, у вас накопится слишком много кортизола. Этот гормон-боец говорит «легкий вес», когда штанга вот-вот придавит вас. При встрече с амбалом настоятельно рекомендует бить и бежать. И трубит вам под ухо «подъем!», пока вы нежитесь в кровати. Чем меньше сна, тем больше кортизола. Чем больше кортизола, тем выше сахар. Создается впечатление, что почти все гормоны только и норовят поднять ваш сахар в стратосферу. Да, это так. И лишь один супергерой сможет остановить это безумие – инсулин. Но аптечный инсулин дружит только с пунктуальными людьми. Как патологический опаздун, с уверенностью заявляю: переступить

через себя и начать соблюдать график – оно того стоит, организм скажет вам спасибо.

Вводите инсулин строго по графику

Время	Короткий (болюсный) инсулин	Продленный (базальный) инсулин
8:00-9:00		+
за 10 минут до завтрака	+	
за 10 минут до обеда	+	
за 10 минут до ужина	+	
22:00-23:00		+

Соблюдать пунктуальность я стал и в отношении замеров глюкометром. Кто-то скажет «зачем», когда можно установить систему непрерывного мониторинга и получать детальную картину по сахарам 24/7, это же удобно. Мне кажется, жить с иглой в руке – это неудобно. Могу ли я таким образом упустить из виду пиковые значения сахара? Нет, потому что самые грозные скачки (если они, конечно, будут) я получу после еды – это не уйдет из моего поля зрения. Я измерял сахар 6 раз в день не ради успокоения души. Каждый замер дает достаточную информацию, чтобы скорректировать дозировки инсулина:

1. Утром натошак – смотрим, как продленный инсулин показал себя ночью. Если значение превысило норму, увеличиваем дозу короткого инсулина перед завтраком.

2. Через 2 часа после окончания завтрака – смотрим, как сработал короткий инсулин. После приема пищи са-

хар в крови резко повышается. Короткий инсулин призван предотвратить этот скачок.

3. Перед обедом – смотрим, как работает продленный инсулин. Если значение превысило норму, увеличиваем дозу короткого инсулина перед обедом.

4. Через 2 часа после окончания обеда. Смотрим, как сработал короткий инсулин.

5. Перед ужином – контролируем работу продленного инсулина. Если значение превысило норму, увеличиваем дозу короткого инсулина перед ужином.

6. Через 2 часа после окончания ужина. Смотрим, с каким запасом глюкозы в крови мы ложимся спать.

Это алгоритм, как корректировать дозировки инсулина в разрезе одного дня. Но как действовать, когда значения глюкозы выходят из-под контроля на постоянной основе, изо дня в день? Рассмотрим типичные ситуации:

1. Натощак сахар повышен – увеличиваем дозу продленного инсулина перед сном, вовремя ложимся спать и спим по 8 часов.

2. Перед едой сахар повышен – увеличиваем дозу продленного инсулина утром.

3. После еды сахар повышен – увеличиваем дозу короткого инсулина для последующих приемов пищи.

Стоп-стоп. Книга называется «Без инсулина», а я сове-

тую вам увеличивать дозировки? Никакого подвоха нет. Когда человек ломает ногу, ему редко приходит в голову бегать, убеждая окружающих, что он в полном порядке. Если диабет сравнить с переломом, то аптечный инсулин как костыли: для первых робких шагов после болезни он необходим. Но чтобы снова начать бегать, нужно отбросить костыли, предварительно подготовившись.

И я начал готовиться. Как снизить дозировки инсулина? Ответ вроде бы лежал на поверхности – урезать углеводы. На словах я Лев Толстой, а на деле... Предстояло узнать, как я покажу себя на практике. Подруга позвала друзей на день рождения в ресторан. А я тоже друг, как со мной можно не дружить. Представьте: мягкие кресла, приглушенный свет, расслабляющая музыка. Вы рассказываете молоденькой официантке о своих грандиозных планах:

- Брускетта с помидорами и сливочным сыром;
- Стейк из говядины с запеченным картофелем;
- Пицца «Неаполитано» (чтобы звучало красиво);
- Десерт-мороженое «Бейлис»;
- Чай... Мы же в ресторане – красное полусладкое в студию! Обратно доеду, спасибо Uber.

Она проговаривает заказ, а я смотрю в ее глубокие карие глаза, поглядывая на ее чувственные губы, и думаю лишь об одном: это сколько же мне нужно вколоть инсулина в жи-

вот, чтобы все это переварить? Эта прелюдия испортит всю эстетику вечера. А что, если убрать углеводы совсем? Прощай, углеводы – прощай, бесконечные уколы. В этом случае, мой натюрморт придется слегка доработать:

- Брускетта с помидорами и сливочным сыром;
- Стейк из говядины с запеченным картофелем;
- Пицца «Неаполитано»;
- Десерт-мороженое «Бейлис»;
- Чай... Красное полусладкое в студию!

В конце концов, я шел в ресторан ради стейка, а не деревенской картошки или заезженной пиццы. Готов ли я каждый день есть стейк с овощами и сыром? Что за вопрос, конечно да! И никаких шприцов. Это называется «кето-диета». Вы перекрываете своим клеткам поставки глюкозы – важнейшего источника энергии.

– Что нам, клеткам, делать, мы же с голоду помрем?

– У нас программа импортозамещения. Задача поставлена, ищите энергию, где хотите.

И организм находит. Он обращается к резервному фонду и запускает распад жиров. В результате высвобождается долгожданная энергия... и образуются кетоновые тела. Не страшно? Одно из кетоновых тел – ацетон. Я сразу вспоминаю, как превосходно ацетон растворяет краску и резиновые уплотнители. Критический уровень кетоновых тел при-

водит к диабетическому кетоацидозу – пациенты, в буквальном смысле, пропитаны запахом ацетона. О кето-диете говорят как об эффективном лечении, под строгим непрерывным контролем врача. Но, во-первых, у меня нет денег «содержать личного врача в своем особняке». А во-вторых, как известно, ацетон легко воспламеняется. Я не готов играть с огнем. Настала пора принимать взвешенные решения. В буквальном смысле.

Взвешивайте углеводную пищу

Скажите, хотели бы вы сесть в машину времени и оказаться в прошлом? Если да, то я с удовольствием исполню ваше желание и отправлюсь вместе с вами в славное время, когда вы штудировали математику за 6-й класс. Кто бы мог подумать, что математика улучшит физическое здоровье. Итак, у каждого из нас разная чувствительность к инсулину. С опытом вы определите свою, но если усреднить значения, то 1 единица короткого инсулина справляется с 1 ХЕ – хлебной единицей. Хлеб всему голова – возможно, поэтому 1 кусок хлеба взяли за эталон меры углеводов. 1 ХЕ – это 10–12 г углеводов. Обычно я беру для подсчетов 12 г, но давайте для вашего успокоения возьмем 10 г.

Предположим, вам захотелось овсянки. Берете упаковку, находите пищевую ценность на 100 г и выполняете несколько простых действий:

1. Из общего числа углеводов нас интересуют только углеводы «У», которые усваиваются организмом:

$У = \text{Углеводы} - \text{Пищевые волокна (клетчатка)}$

В моем случае, получилось следующее: $У = 70 \text{ г} - 10 \text{ г} = 60 \text{ г}$ усваиваемых углеводов на 100 г овсянки.

2. Переводим граммы в ХЕ: $60 \text{ г} / 10 \text{ г} = 6 \text{ ХЕ}$ на 100 г овсянки.

3. Планируем, сколько ХЕ из всего завтрака готовы выделить на овсянку. Предположим, на завтрак вы ставите 5 единиц инсулина. Следовательно, в вашем распоряжении есть 5 ХЕ углеводов. Но есть одну постную овсянку – не царское дело. Мы добавим в нее половинку яблока (1 ХЕ). Да и хлебец с плавленым сыром и красной рыбой будет к месту (1 ХЕ, поскольку в сыре и рыбе нет углеводов). Таким образом, на овсянку останется 3 ХЕ углеводов.

4. Составляем пропорцию, чтобы вычислить, сколько грамм овсянки нам дозволено:

6 ХЕ – 100 г овсянки

3 ХЕ — ? г овсянки

А дальше подключаем математику 6-го класса:

$$3 \text{ ХЕ} \times 100 \text{ г} / 6 \text{ ХЕ} = 50 \text{ г}$$

Вам может показаться утомительным вести расчеты для каждого продукта. Но вскоре вы принаоровитесь и будете автоматически переводить свои порции в хлебные единицы и наоборот. Препона кроется в другом: я знаю, что мне нужно 50 г овсянки. Я не знаю, как выглядит 50 г овсянки.



Справа порция выглядит чуть больше, не так ли? Но у моего глюкометра на этот счет была другая точка зрения: после первой порции я получил сахар 10 ммоль/л, а после второй – 7 ммоль/л. Все потому, что в первой тарелке овсянки больше, чем во второй. Цена этого знания – повышенный сахар. Дорогая лекция получается. Есть способ узнать вес подешевле – это кухонные весы. Перед тем, как насыпать овсянку, вы так или иначе ставите тарелку на стол. Просто поставьте тарелку на весы. И помните: взвешиваем продукты в сухом (сыром) виде.



Как видите, даже орлиный глаз может подвести. А в нашем случае лишние 10 г каши или гарнира могут поднять сахар на 2 ммоль/л. С кашей все понятно, она готовится на один раз. Как быть с той же гречкой, каждый раз готовить по новой? Вовсе не обязательно. Допустим, вы рассчитали, что потянете за один раз 50 г гречки (сухой). Насыпайте в кастрюлю 200 грамм, варите на медленном огне и по готовности «разделите пирог» на 4 равных сектора.

На тот момент я формировал продуктовую корзину, руководствуясь одним правилом: если видел, что над составом продукта трудились отличники по химии – проходил мимо. Мое гастрономическое плавание в «инсулиновый период» сложно сравнить с экспедицией Колумба – Америки я вам не открою. Но сравнить с вашим рационом, из любопытства, все же стоит. Итак, что я мог себе позволить, чтобы держать сахар в норме:

1. Белки:

- филе куриной грудки, филе индейки;
- стейк из семги;
- куриные яйца;
- творог обезжиренный.

2. Жиры:

- твердые сыры;
- сливочное масло;
- грецкие орехи.

3. Клетчатка:

- огурцы, помидоры, морковь;
- салат, сельдерей и прочая зелень;
- брокколи, тушеная капуста.

4. Углеводы:

- овсянка, гречка, бурый рис;
- картофель вареный;
- хлеб черный;
- макароны из твердых сортов пшеницы;
- яблоко, киви.

Всем спасибо, можете расходиться. Шучу. Как обычно бывает, дьявол кроется в деталях. Я каждый раз готовил одно и то же, смаковал порции одного и того же размера, но каждый раз после еды сахара разительно отличались. И однажды я все-таки обнаружил упущенную из виду деталь: важно не только, **ЧТО** готовить и **СКОЛЬКО** готовить. Важно еще, **КАК** готовить. Это заставило меня пересмотреть преж-

ние взгляды на потребление углеводов. Все вы знаете первое правило «диабетного клуба»: сладкое есть нельзя. Банан – сладкий, рис – нет. Также вы знаете, что быстрые углеводы опаснее медленных. Банан содержит фруктозу – быстрый углевод. Рис содержит крахмал – медленный углевод. Должно быть очевидно, что банан опаснее риса. А вот и нет. Смотря как приготовить.

Чем тверже, тем лучше

Скажите, какая машина доберется до финиша быстрее: Феррари или дедушкин Жигуль? Никакая, если они обе заперты в гараже. Внутри банана находится углеводный Феррари, но он надежно заперт в крепости – клетчатке. Внутри белого риса находится тихоходный Жигуль, но ничто не преграждает ему путь – всю клетчатку благополучно уничтожили на заводе, когда пропаривали рис высокими температурами. Пока ферменты в желудке будут разбирать крепость банана по частям, чтобы освободить углеводный Феррари, рисовый Жигуль благополучно доставит сахар в кровь. Количество и качество клетчатки определяет, как быстро сахар попадет в кровь. Клетчатка – это тормоза для сахара.

По-научному это называется гликемическим индексом. Например, у банана гликемический индекс 65, а у белого риса приближается к 100. Чтобы вы понимали, 100 – это гликемический индекс чистого сахара. То есть углеводы белого риса всасываются так же быстро, как сахар.

Важно не только, что мы едим, а как мы это готовим. Один и тот же продукт может по-разному восприниматься организмом. В сырой моркови есть сахар. Но он надежно спрятан под клетчаткой. Когда вы тушите эту же морковь, вы раз-

рушаете клетчатку и рискуете повысить сахар в крови, казалось бы, полезным продуктом. Аналогичный результат можно получить, если превратить твердый банан в фруктовое месиво при помощи блендера. Возможно, внутри вас сидит Шаолиньский монах и негодует: «К чему мне ваши морковки и бананы, если я люблю рис всем сердцем?». Что ж, самое время попробовать бурый рис – его гликемический индекс такой же, как у гречки. Он утихомирит сахар, если вы позаботитесь о его клетчатке:

- варите на слабом огне;
- максимум 30 минут;
- оставляйте рис слегка твердым.

Как выяснилось, сахар можно контролировать не только дозировками инсулина, но и своими «поварскими навыками», а именно регулировать температуру варочной поверхности. Это, безусловно, придавало уверенности в завтрашнем дне. Однако я забыл, что в любом правиле есть исключения. Помните, как предостерегал Булгаков не разговаривать с незнакомцами на Патриарших прудах? Я бы добавил: а также с незнакомцами из телевизора. В одной рекламе спортсменка, комсомолка (но это не точно) и просто красавица делилась секретом своей молодости. Хотя я ее об этом даже не спрашивал. Оказалось, что она «ест не в себя» уникальный творожок с кусочками киви. Ну, знаете ли, это и я могу сделать! Смешал творог и сметану. Порезал киви на ку-

сочки. Все, жду омоложения:

- творог + сметана = 0,5 ХЕ
- 1 киви = 1 ХЕ

Получается, что «эликсир молодости» добавит 1,5 ХЕ углеводов, то есть поднимет сахар, максимум, на 3 ммоль/л. Проходит 2 часа. На глюкометре 13 ммоль/л. Как это понимать? Возможно, это не мой продукт. Организм отказывается принимать его. Кому-то он сообщает эту новость через прыщи, кому-то через вздутие живота, нам с вами он будет сообщать экстравагантным способом, повышая сахар в крови. Как выявить «не ваш продукт»? На следующий день я снова съел творог со сметаной, но без киви. Замер через 2 часа был в норме. В последующие два дня история повторилась. Значит, киви – действительно не мой продукт. Не мой. Но, вполне возможно, что ваш. Я знаю лишь одного человека, который сможет составить список продуктов, дурно влияющих на вас – это вы, мой дорогой читатель. Экспериментальным путем вы вычислите всех «вредителей» и исключите их из своего рациона. Но нормально ли толкать людей на эксперименты, которые ведут к повышенному сахару? Ведь любая концентрация глюкозы в крови выше почечного порога 8—10 ммоль/л ведет к засорению почек. Давайте разбираться.

Выше 8 ммоль/л: страшно или нет?

1. Раньше сахар в КРОВИ могли «определить» только по анализу МОЧИ. Мы знали, сколько лишнего сахара вышло из нас. А сколько осталось?

2. Потом научились определять сахар в КРОВИ по анализу КРОВИ. А глюкометр позволил носить лабораторию у себя в кармане. Теперь мы знаем, сколько лишнего сахара у нас осталось... в данный момент. Но задержится ли он на 3 месяца или весь израсходуется через 2 часа?

3. Гликированный гемоглобин поставил точку в этом вопросе. Блуждающая глюкоза, которая потеряла себя в мире метаболизма, цепляется за красные клетки крови – эритроциты и путешествует по организму вместе с ними. Эта глюкоза будет жить ровно столько, сколько живут эритроциты – 3 месяца. Поэтому гликированный гемоглобин дает вам общую картину по сахару за 3 месяца.

Но зачем мы тогда прокалываем пальчик 6 раз в день, если можно сдавать один анализ раз в 3 месяца? В этой школе диабета вы – прилежный ученик. Гликированный гемоглобин – оценка за четверть. И чтобы получить пятерку за четверть, вам нужно пополнить журнал оценок отличными отметками. Глюкометр позволяет следить за вашей успеваемостью. Если ваш замер вышел на «троечку», вовсе не обязательно рвать

на себе волосы и исправлять оценку в журнале хулиганскими методами – например, введением инсулина сверх нормы. Смиритесь с этой тройкой и продолжайте прилежно учиться дальше: откорректируйте питание и режим дня. Если вы сделаете все правильно, то получите множество пятерок, которые перекроют несколько плохих результатов в прошлом, и вы получите оценку «отлично» за четверть, а именно гликированный гемоглобин меньше 6,5%.

За 3 месяца мой гликированный гемоглобин снизился с 13,2% до 4,9%. Да, это число на бумаге успокаивает. Но ежедневные инъекции напоминали, что я похож на типичного школьного отличника, который качает извилины в мозгу, а с физкультурой испытывает большие проблемы. Помню, как врач советовал мне жить в спокойном ритме в духе пенсионера. Страшал, что от интенсивных тренировок диабетика падают в обморок. А еще предупреждал, что скоро придется поднять дозировки инсулина – но пока этот прогноз не сбывался. Почему тогда он должен сбываться в отношении тренировок?

Нашествие гипогликемии

Я возвращаюсь в тренажерный зал. Собирали спортивную сумку вдвоем. Я складывал спортивную форму и принадлежности для душа, а параноик внутри меня – пакетики с сахаром, на случай гипогликемии. Положим три пакетика в этот карман. Нет, лучше пять. Еще столько же засунем в этот карман сумки, из него быстрее доставать. Соку еще возьмем, в нем сахар уже растворен. Хотя пока распакуешь эту трубочку, в обморок упадешь. Так что по пути купим энергетик, его быстрее открыть. Нет, сок тоже возьмем. Это все будет лежать в сумке, но ведь еще нужно растолкать сладости по карманам шорт, на совсем уж экстренный случай. Спустя время я нахожу это смешным, а тогда с серьезным видом смотрел на блогера-диабетика, которая брала с собой в зал две плитки шоколада. Тысячу калорий сожгу походкой от бедра по беговой дорожке! Да, некоторые люди умеют льстить себе. Интересно, сколько ей потом пришлось вколоть инсулина, чтобы потушить шоколадный пожар, который она устроила у себя в кишечнике.

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.