

Питание при диабете:

ЧТО МОЖНО, а ЧТО НЕЛЬЗЯ

Сахарный диабет связан с нарушением обмена веществ, простыми словами - сбой в процессе усвоения глюкозы. Поэтому правильная диета при диабете становится частью жизни пациента.

Что такое «хлебная единица»?

Как правильно определить необходимую норму углеводовосодержащих продуктов? Все они существенно различаются между собой по своим физическим свойствам, составу, калорийности. Измерить каким-то одним привычным домашним способом – с помощью ложки или стакана – все эти важные параметры пищи невозможно. Не менее трудно определить и необходимый объем суточной нормы продуктов, не имея специальных знаний и не видя понятных для себя ориентиров. Чтобы облегчить задачу, диетологами было введено условное понятие – хлебная единица.

Хлебная единица – своеобразная «мерная ложка» для исчисления углеводов. Независимо от вида и количества продукта, будь то хлеб или яблоко, одна хлебная единица содержит 12-15 граммов усвояемых углеводов. Она повышает уровень содержания сахара в крови на одну и ту же величину – 2,8 ммоль/л – и требует для усвоения организмом пациента, у которого диабет, 2 единицы инсулина.

$$1 \text{ хлебная единица} = 12-15 \text{ г усвояемых углеводов}$$

Хлебная единица была введена именно для больных сахарным диабетом, получающих инсулин. Ведь для них очень важно соблюдать ежедневную суточную норму углеводов, соответствующую вводимому инсулину. В противном случае у них может возникнуть повышение или снижение сахара в крови – гипер- либо гипогликемия. Благодаря введению понятия хлебной единицы, больные сахарным диабетом получили возможность правильно составлять меню, грамотно заменяя одни углеводсодержащие продукты другими.

Так например, 1 хлебной единице соответствует 25-30 гр белого или черного хлеба, или 1/2 стакана гречневой или овсяной каши, или 1 яблоко средних размеров, или 2 штуки чернослива и т.д.

$$1 \text{ хе} = \text{яблоко} \quad \text{хлеб} \quad \text{каша}$$

В сутки в организм человека должно поступить примерно 18-25 хлебных единиц. Их целесообразно распределить на шесть приемов пищи: завтрак, обед и ужин по 3-5 хлебных ед., в полдни — 1-2 хлебные единицы. Большая часть углеводсодержащих продуктов должна приходиться на первую половину дня.

Принципы лечебного питания

Диета должна быть физиологически грамотной:



Количество энергии в пище должно равняться энергетическим потребностям пациента.



Количество белков, жиров, углеводов должно быть сбалансированно.



Прием пищи в течение дня — 5-6 раз.

Для пациентов с диабетом и избыточным весом, чтобы усилить чувство насыщения, нужно включать в диету такие овощи, как свежая и квашеная капуста, салат, шпинат, зелёный горошек, огурцы, помидоры. Для улучшения функции печени, которая значительно страдает при диабете, нужно вводить в диету продукты, содержащие липотропные факторы (творог, соя, овсянка и др.), а также ограничивать в диете мясные, рыбные бульоны и жареные блюда.

Имеется несколько вариантов диет для больных сахарным диабетом, но практически в домашних условиях можно пользоваться одной (диета №9), которую можно легко приспособить к лечению любого пациента с диабетом, исключая или добавляя отдельные блюда или продукты.

В диету разрешается включать:



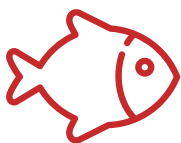
Хлеб и хлебобулочные изделия — преимущественно черный хлеб (200-350 г. в день, по указанию врача).



Супы на овощном отваре, на слабом мясном и рыбном бульоне с небольшим количеством овощей (1-2 раза в неделю).



Блюда из мяса и птицы (говядина, телятина, нежирная свинина, индейка, кролик в отварном или заливном виде).



Блюда из рыбы, преимущественно нежирной (судак, треска, щука, навага, сазан и др. в отварном или заливном виде).



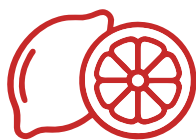
Блюда и гарниры из овощей (лиственная зелень, капуста (белокочанная, цветная), салат, брюква, редис, огурцы, кабачки, картофель, свекла, морковь) в вареном, сыром и печеном виде.



Блюда и гарниры из круп, бобовых, макаронных изделий (в ограниченном количестве, изредка, уменьшая при этом количество хлеба в рационе).



Блюда из яиц (не более 2 штук в день в виде омлета или всмятку, а также для добавления в другие блюда).



Кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки антоновские, лимоны, апельсины, красная смородина, клюква и другие) до 200 граммов в день в сыром виде, в виде компотов на ксилите или сорбите. По разрешению врача можно использовать сладкие блюда и специально приготовленные диабетические изделия.



Молоко — по разрешению врача, кефир, простокваша (всего 1-2 стакана в день), творог (50-200 граммов в день) в натуральном виде или в виде творожников, сырников и пудингов.



Неострые соусы на овощном отваре с уксусом, томатным-пюре, кореньями, а также молочные.



Чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки (всего жидкости вместе с супом до 5 стаканов в день).



Сливочное масло, растительное масло (всего 40 граммов в день в свободном виде и для приготовления пищи).

Пища больного диабетом должна быть богата витаминами, поэтому полезно вводить в рацион пивные и пекарные дрожжи, отвар шиповника.

ПРОТИВОПОКАЗАНЫ:



конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мёд, мороженое и другие сладости;



острые, пряные, солёные и копчёные закуски и блюда, бараний и свиной жир;



перец, горчица;



алкогольные напитки;



виноград, бананы, изюм;



сахар допускается лишь в небольших количествах по разрешению врача.

Лечебное питание при сахарном диабете

При сахарном диабете диета и правильное питание играют важнейшую роль. Ведь сахарный диабет — это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ. Если говорить совсем коротко и упрощенно, то при сахарном диабете в результате нарушения нормального функционирования поджелудочной железы снижается выработка ею инсулина - гормона, отвечающего за усвоение сахара организмом. Как результат - повышенный уровень сахара в крови, что может приводить к самым неприятным последствиям.

Правильное диетическое питание при сахарном диабете имеет важнейшее значение. Грамотно подобрав диету при диабете, при легкой (а нередко и при средней тяжести) форме сахарного диабета 2 типа можно свести к минимуму медикаментозное лечение, а то и вовсе обойтись без него.

В первую очередь, при сахарном диабете надо **ограничить употребление легкоусвояемых углеводов**. Это сахар, мед, варенье и джемы, конфеты, сдоба и другие сладости, сладкие фрукты и ягоды: виноград, бананы, изюм, финики. Нередко встречаются даже рекомендации полностью исключить эти продукты из рациона, но это действительно необходимо лишь при тяжелой форме диабета. При легкой же и средней, при условии регулярного контроля уровня сахара в крови, употребление небольшого количества сахара и сладостей вполне допустимо.

Не так давно в результате ряда исследований было установлено, что в прогрессирование сахарного диабета большой вклад вносит повышенное содержание жиров в крови. Поэтому ограничение употребления жирной пищи при диабете не менее важно, чем ограничение сладостей. **Общее количество жиров**, употребляемых в свободном виде и для приготовления пищи (сливочное и растительное масло, сало, кулинарные жиры), **не должно превышать 40 грамм в день**, также необходимо максимально ограничить потребление других продуктов, содержащих большое количество жира (жирное мясо, сосиски, сардельки, колбасы, сыры, сметана, майонез).

Также надо серьезно ограничить, а лучше совсем не употреблять жареные, острые, соленые, пряные и копченые блюда, консервы, перец, горчицу, алкогольные напитки.

Рекомендуется исключить шоколад, сливочное мороженое, кремовые пирожные и торты.

Принимать пищу при сахарном диабете надо не реже 4 раз в день, а лучше - 5-6 раз, в одно и то же время. Пища должна быть богата витаминами, микро- и макроэлементами. Старайтесь максимально разнообразить свое питание, ведь список разрешенных при диабете продуктов совсем не маленький.

Больше полезного и интересного
контента в наших соцсетях

