



г. Днепр,
ул.Шолом-Алейхема,4/26
(050)900-76-61
(096)551-75-65
www.jmc.org.ua

ДИЕТА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Основная задача питания при диабете любого типа — **контролировать углеводный обмен** и не позволять резкого поступления в кровь большого количества глюкозы.

Для этого необходимо:

Сахарный диабет

Хроническое заболевание, возникающее из-за того, что в организме перестает усваиваться сахар, или глюкоза. Почему это случается?

1. Отказаться от продуктов с высоким гликемическим индексом, которые провоцируют резкий выброс сахара в кровь. Это не значит, что надо исключить из питания все углеводы — некоторые из них, так называемые медленные, наоборот, позволяют диабетика поддерживать столь важный стабильный уровень сахара в крови.

2. Перейти на дробное питание. Если разделить дневной рацион на несколько небольших порций, одинаковых по количеству углеводов и калорийности, можно избежать и чувства голода, которое обычно приводит к перееданию и употреблению запрещенных продуктов.

3. Придерживаться разнообразного низкокалорийного рациона. Его энергетическая ценность должна составлять 2300–2500 ккал — за счет исключения сахаросодержащих и жирных продуктов.

Специально для тех, кто страдает диабетом, несколько десятилетий назад разработали специальную систему питания, известную, которая после консультации с врачом запросто адаптируется для питания дома.

Эта система питания вполне подходит не только больному диабетом, но и его близким, которые хотят сделать свой образ жизни более здоровым.

Можно	Нельзя
Ржаной, пшеничный, белково-отрубной хлеб, несдобные мучные изделия, специальный «диабетический» хлеб	Сдобные и сладкие мучные изделия
Овощные супы, щи, борщи, окрошки,	Крепкие, жирные бульоны,

слабые нежирные мясные и рыбные бульоны с овощами	молочные супы с манкой, рисом, лапшой
Нежирное мясо и птица, кролик в отварном, тушеном или приготовленном на пару виде	Жирное мясо, гусей, уток, копченое мясо и колбасы, консервы, субпродукты
Нежирная рыба — отварная, запеченная	Жирная и соленая рыба, консервы в масле, икра
Молоко, кефир, йогурт, нежирный творог, нежирный и несоленый сыр	Сладкие сырки и йогурты, сливки, жирная сметана
Гречневая, пшенная, перловая овсяная крупы. Бобовые: фасоль, чечевица	Рис, манная крупа, макаронные изделия
Овощи, содержащие мало углеводов: капуста, кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, салат	Соленые и маринованные овощи
Любые кисло-сладкие фрукты и ягоды	Виноград, изюм, бананы, финики, инжир

Кроме того, придется совсем отказаться от употребления спиртных напитков. Часть напитков — ликеры, крепленые вина и наливки — содержат опасный при диабете сахар. Кроме того, через некоторое время после употребления любой алкоголь блокирует поступление глюкозы из печени и резко снижает ее уровень в крови, что для больных диабетом опасно.

Диета при диабете достаточно простая и разнообразная. Главное — следить за количеством простых углеводов в продуктах, отказаться от жирной пищи, не переедать и не голодать. И обязательно консультироваться с врачом — ведь только специалист способен вовремя и правильно скорректировать лечебное питание.

Питание при сахарном диабете: запрещенные и разрешенные продукты и «хлебная единица»

Глюкоза – это моносахарид или простой углевод. Неужели пищу, богатую углеводами, необходимо исключить из рациона навсегда – особенно если диагноз уже поставлен? Нет, поскольку питание должно быть сбалансированным.

Есть лишь одно правило, касающееся продуктов, содержащих вещества, которые могут навредить больным. Необходимо строго соблюдать предписанную дневную норму. Не имея специальных ориентиров, рассчитать ее очень сложно. Но есть так называемая «хлебная единица» – понятие, которое должно быть известно всем диабетикам.

«Хлебная единица» – это мера измерения для углеводосодержащей пищи. Она применяется для любых продуктов – как с моно, так и с полисахаридами в составе. Одна единица равна 12-15 г незаменимых соединений, усваиваемых нашим организмом. При

употреблении этой дозы уровень глюкозы в нашей крови повышается на 2,8 ммоль/л. В этом случае для усвоения питательных веществ нам потребуется ровно 2 единицы инсулина.

- Норма была введена специально для диабетиков, которым так важно постоянно следить за тем, чтобы вводимое в рацион количество углеводов соответствовало вводимому инсулину. Если баланс не будет соблюдаться, могут развиваться следующие состояния:
- Гипергликемия – увеличение содержания глюкозы в крови – до 8 ммоль на пустой желудок, более 10 – после приема пищи. Признаки: сухость во рту, снижение веса, апатия, слабость, повышение артериального давления.
- Гипогликемия – снижение важного показателя – ниже 3,3 ммоль/л. Признаки: бледность, головокружение, потеря сознания, слабость в ногах, учащенное сердцебиение, голод, потливость, дрожь, бледность кожных покровов.
- Специалистами было введено следующее соотношение: 1 хлебная единица эквивалентна 30 г хлеба, половине стакана каши (из перловки или гречневой крупы), одному яблоку кислых сортов.
- Суточная норма человека, больного сахарным диабетом – от 18 до 25 единиц. Как их правильно принимать?
- Разделите общее количество на несколько приемов пищи: завтрак, полдник, обед, перекус, ужин. Наибольшая доля должна приходиться на основные приемы пищи (примерно 3,5 ед.), по 1-2 – на промежуточные или перекусы.
- Большую часть продуктов, содержащих полисахариды (растительную пищу) нужно съедать в первой половине дня.
- Необходимо принимать пищу в определенное время. Нельзя пропускать завтраки, обеды и ужины. Примерная схема такова: первый завтрак – в 8 или 9, перекус – в 11 или 12, обед – в 14-15, полдник – 17, ужин, разбитый на две части – в 19 и в 21 или 22 часа. Если придерживаться этого режима, вы сможете избежать проблемы гипогликемии. Обычно это состояние наступает через три или четыре часа после ввода инсулина.
- Еще один принцип диеты – питание должно быть полноценным. Повышенный сахар в крови – это не повод отказаться от углеводов. При составлении меню необходимо уделять особое внимание полисахаридам и содержащим их продуктам: гречневой крупе, растительной пище (овощам, зелени). Для некоторых особенно трудно забыть о сахаре. Вместо него можно и нужно использовать натуральные заменители, которые помогут подсластить блюда и вернуть им привычный вкус. Хорошей альтернативой запрещенной сладости станет стевия.
- Слишком маленькие, недостаточные порции не допускаются, пища должна способствовать насыщению, а не усиливать голод или раздражать аппетит.
- Часто диабет сопровождается ожирением. Правильное питание при этой болезни должно быть направлено на снижение массы тела. В этом хорошо помогают специальные диетические продукты на основе амарантовой муки, которые помогают побороть тягу к перееданию, подходят для перекуса, не приводят к увеличению уровня глюкозы в крови.

- Особенное внимание уделяется и количеству жиров в рационе. Их полное отсутствие недопустимо, поскольку они представляют большую ценность для организма. Однако контролировать потребление пищи, которая их содержит, необходимо. Превышение нормы приводит к увеличению массы тела, развитию атеросклероза. Преимущественно это растительные масла (подсолнечное, льняное, оливковое, амарантовое).
- Исключаются продукты, способствующие росту сахара в крови: кондитерские изделия, практически все фрукты, джемы, конфитюр, варенье, шоколад, мучное, молочное с высоким процентом жирности, сиропы, баранина, свинина, маргарин, спред, некоторые крупы.
- В рационе обязательно должна быть пища, содержащая клетчатку – она не провоцирует повышение глюкозы, помогает восполнить дефицит питательных веществ и энергии.

Какие продукты можно и нельзя есть при сахарном диабете: подробно об углеводах

Углеводы – это основной источник жира. Именно поэтому их с осторожностью включают в рацион. Но это не повод заменять эти вещества на белки или жиры – они необходимы нашему организму для здоровья и нормальной работы.

При составлении нового рациона целесообразно исключить быстрые углеводы и предпочесть им медленные. Первые содержатся в следующих продуктах:

- Сладости;
- Хлебобулочные изделия;
- Макароны изделия;
- Крахмал;
- Картофель;
- Пицца быстрого приготовления;
- Фастфуд;
- Печенье.

Простые углеводы запрещены, а вот сложные, содержащиеся в овощах, нет. Так что переключайтесь на растительную пищу – это поможет сохранить здоровье и бодрость.

Для диеты идеально подходят:

- Капуста (брокколи, брюссельская, цветная, белокочанная);
- Ламинария (морская капуста);
- Томаты (в ограниченном количестве);
- Сырой репчатый или зеленый лук в салатах;
- Грибы;
- Фасоль в стручках;
- Разнообразная зелень;
- Огурцы;
- Сельдерей;

- Патиссоны;
- Баклажаны.

Продукты, понижающие сахар в крови при диабете

Это все продукты с гликемическим индексом ниже 50 процентов. Они не приводят к гипергликемии и не дают уровню глюкозы снизиться до критической отметки.

- Амарант;
- Чеснок;
- Свекла;
- Топинамбур;
- Спаржа;
- Артишоки;
- Брокколи;
- Фундук;
- Морепродукты;
- Ламинария;
- Авокадо.

Список можно продолжать. Все это полезные продукты, снижающие сахар в крови при сахарном диабете. Они отличаются высоким содержанием клетчатки, приводящей к замедлению усвоения веществ, которые способствуют возникновению гипергликемии. Их действие приводит к тому, что в кровь попадает наименьшая доза глюкозы. Кроме того, в овощах, зелени и разрешенных орехах много ценных витаминов и микроэлементов, нормализующих работу всех органов – от сердца до поджелудочной.

На очереди – «черный список», в который попало то, что медики не рекомендуют есть всем тем, кто был вынужден сесть на особую диету.

Какие продукты повышают сахар в крови: список запрещенной пищи при диабете

- Сладости, мед, кондитерские изделия из слоеного теста и рафинированной белой муки – рекомендуется найти им полезную альтернативу – лакомства на основе стевии в умеренном количестве.
- Запрещаются сдоба и хлеб из белой муки. Его можно заменить ржаным или отрубяным, но и в этом случае суточная норма будет составлять примерно 325 г.
- Исключаются из рациона соленые и маринованные овощи, картофель.
- Все магазинные соусы с высоким содержанием сахара, консервантов, жира, перца и соли.
- Сладкие фрукты и ягоды, свежевыжатые соки.
- Цельное и обезжиренное молоко, сгущенное молоко.
- Консервы разного рода, пища быстрого приготовления, фасованные закуски.
- Жирные сорта мяса и рыбы, сало, копчености.
- Любые супы с содержанием картофеля и риса, на жирных и крепких бульонах.

Также необходимо полностью исключить из своего рациона продукты, содержащие опасные трансжиры:

- Маргарин;
- Спред;
- Фастфуд;
- Печенье;
- Торты;
- Чипсы;
- Майонез;
- Полуфабрикаты.

Вот какие продукты необходимо исключить при сахарном диабете – ознакомьтесь с перечнем запрещенной пищи, чтобы без труда составить правильное меню. Диета – основное средство, устраняющее симптомы заболевания и позволяющее поддерживать себя в хорошей форме.

Напоминаем о том, что все, что попало в «черный список», нужно навсегда исключить из своего рациона – питайтесь правильно и вам не придется бороться с последствиями собственной слабости. Если вы внимательно посмотрите на еду, которая разрешена, вы увидите компоненты для разнообразной, вкусной и сытной диеты. Это:

- Нежирные мясо, птица, рыба;
- Яйца, морская капуста;
- Разнообразные морепродукты;
- Масло (сливочное, растительное), сыр;
- Грибы;
- Некоторые крупы, плоды, ягоды;
- Овощи – преимущественно зеленого цвета.

Какие фрукты можно кушать при диабете

К сожалению, от сладких фруктов (бананов, манго, персиков) придется отказаться. Разрешаются кислые сорта яблок (1 плод в день), апельсины. Если вы хотите побаловать себя ягодами, выбирайте только те, которые содержат наименьшее количество фруктозы – например, крыжовник. Полезна черная смородина, но придется забыть о малине – сладкой и опасной для больных, страдающих от гипергликемии и ее спутницы – гипогликемии.

Что едят при повышенном сахаре в крови: рацион питания при сахарном диабете

В меню следует включить:

- Диабетические хлебцы, ржаной и отрубяной хлеб.
- Овощные супы, в том числе холодные. Бульон не должен быть крепким.
- Блюда из постного мяса и птицы.

- Кефир, биокефир, ацидофилин и другие кисломолочные продукты с низким содержанием жира (но не обезжиренные).
- Несолёный сыр.
- Яйца, лёгкие омлеты. Рекомендуется белок, употребление желтка ограничено.
- Блюда из круп (с ограничением в пределах допустимых норм). Можно готовить каши из гречки, перловки, овсянки. Нельзя: из манки, риса.
- Нежирная рыба – либо запечённая (в духовке, на гриле), либо отварная.
- Зелёные овощи: сырые, приготовленные на пару, отварные, запечённые. Внимание: термическая обработка увеличивает гликемический индекс продукта.
- Фрукты: яблоки кислых сортов, апельсины.
- Сладости: разрешаются желе, конфеты, муссы и другие лакомства на стевии.
- Рекомендуемые напитки: чай, разбавленные овощные соки, отвары на основе трав и сухих плодов шиповника.
- Можно добавлять в первые и вторые блюда сливочное масло, использовать растительное масло в качестве заправки для салатов.
- Соусы: только домашние, исключаются солёные и острые, допускаются нежирные, на отваре овощей и трав.

Не забывайте о том, что следует придерживаться дробного режима питания – 5-6 раз в сутки. Несоблюдение режима может привести к гипо- или гипергликемии. Будьте осторожны: не пропускайте основные и дополнительные приёмы пищи и не допускайте переизбытка.