

10 правил лечебного питания при сахарном диабете

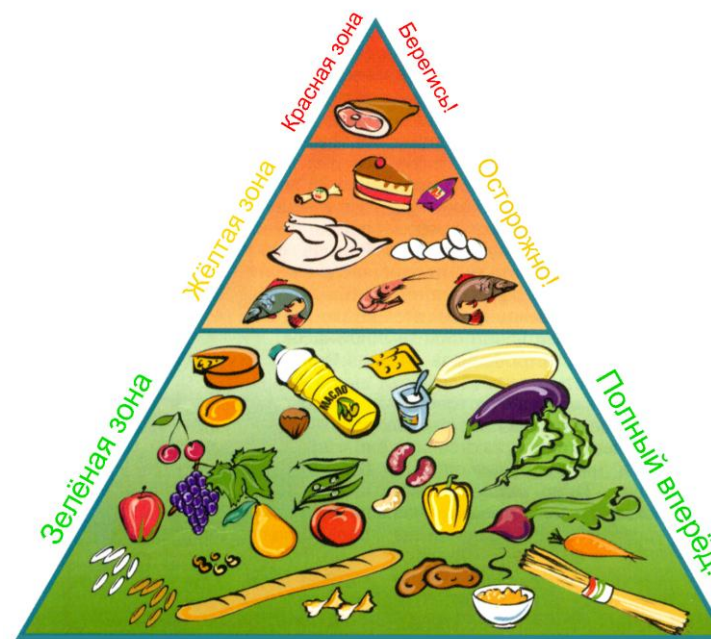
(методические рекомендации)

Авторы: В.В.Валуевич – начальник эндокринно-гематологического отделения
И.Я.Винтоник – врач-валеолог

Редактор: Ю.М.Арский

Компьютерная вёрстка: А.В.Дудько

Ответственный за выпуск: И.И.Тарашкевич



Пирамида питания

Сахарный диабет - это нарушение обмена веществ, при котором в организме не хватает инсулина, а в крови повышается содержание сахара.

Инсулин - гормон, который производится в поджелудочной железе и оттуда поступает в кровь. Задача этого гормона в том, чтобы связать чувствительные рецепторы на поверхности клеток и открыть проход для сахара (глюкозы), способствовать его проникновению в клетку и сжигать его внутри нее. Этот процесс необходим для обеспечения организма энергией.

Если по какой-то причине поджелудочная железа совсем не производит или производит недостаточно инсулина, то сахар не попадает в клетки, а скапливается в крови (уровень сахара в крови сильно повышается). Обеспечение организма энергией уменьшается, клетки тела как бы начинают “голодать”, организм ослабевает. **К характерным симптомам повышения сахара в крови относят:** *чрезмерную жажду, сухость во рту, частые мочеиспускания, зуд и т.п. Ослабление организма проявляется в потере веса, плохом самочувствии, подверженности инфекциям, беспокойстве, раздражительности.*

Различают два типа сахарного диабета: инсулинзависимый (1 тип), как правило развивается у лиц молодого возраста и детей и **инсулиннезависимый (2 тип),** чаще им болеют лица старше 50 лет. Для них характерна избыточная масса тела; более 70% больных страдают ожирением.

Особенности питания при сахарном диабете

Многолетние наблюдения за больными сахарным диабетом показали, что строгое соблюдение специальной диеты и режима питания имеет первостепенное, подчас решающее значение для успешного лечения заболевания, предупреждения осложнений, сохранения работоспособности. **Диета и режим питания обязательны для всех без исключения больных сахарным диабетом,** независимо от формы заболевания (легкая, средняя, тяжелая), типах и способах его лечения.

Больной диабетом должен хорошо понимать и знать, что любое лечение, в том числе инсулинотерапия, - будет эффективным только при правильном питании.

В-девятых, количество алкоголя должно быть ограничено; следует отдать предпочтение сухим винам, сухому шампанскому, неподслащенным крепким напиткам (водка, коньяк и т.д.), легкому светлomu пиву. *Употреблять алкогольные напитки можно только при хорошей компенсации диабета и только во время или после еды, но не в коем случае не натощак.* Закуска обязательно должна содержать в себе углеводы (хлеб, картофель, фрукты, печенье и т.д.). Не следует принимать более 2-х алкогольных единиц в день, не чаще 1-2 раза в неделю (1 алкогольная единица = 150-160 мл вина или шампанского, либо 30-40 мл водки или коньяка, либо 330 мл пива).

Основная опасность, которая подстерегает человека с диабетом после спиртного, - это тяжелые гипогликемии.

Необходимо всегда помнить – алкогольные напитки очень калорийны! При сгорании 1 г этилового спирта выделяется 7,1 ккал.

В - десятых, - необходимо относиться крайне внимательно ко всем продуктам, на которых стоит обозначение “диетический”. Некоторые из них содержат много фруктозы или сорбита, которые являются “скрытым сахаром” или богаты жиром.

Прежде чем покупать тот или иной продукт, следует тщательно изучить состав и сроки хранения.

Таковы основные правила питания при сахарном диабете. Как видим, человеку с диабетом можно кушать практически все, но важно учитывать сколько и когда. Диету при сахарном диабете недаром называют физиологической. Подобное питание полезно не только больным, но и здоровым.

Соблюдение перечисленных основных правил питания при сахарном диабете поможет Вам надолго сохранить бодрость духа, оптимизм и работоспособность.

- ✓ Предпочитайте нежирные сорта мяса; срежьте весь видимый жир с мяса и удаляйте кожу с птицы перед приготовлением.
- ✓ Снимайте жир с поверхности бульона и тушеного мяса.
- ✓ По возможности откажитесь от сливочного масла.
- ✓ В магазине выбирайте молоко низкой жирности (0.5-1.5%) или обезжиренное.
- ✓ Эта же рекомендация касается кефира, творога, сметаны, йогурта и т.д.
- ✓ Откажитесь от плавленых сыров, предпочитайте сыры типа адыгейского, пошехонского, чеддера, гауды с низкой жирностью (не более 45%).
- ✓ Избегайте жирных мясных продуктов - копченых колбас, буженины, корейки, паштетов и т.д.

В-седьмых, есть пищу, содержащую белок. Белки являются необходимым компонентом питания. Источником такого белка служат грибы, семечки, чечевица, фасоль, соя горох, орехи. При сахарном диабете суточное количество белка в пище должно составлять 1,0-0,8 г/кг массы тела, однако при патологии почек (особенно нефропатии, хронической почечной недостаточности) это количество следует уменьшить.

В-восьмых, необходимо ограничивать соль, так как содержащийся в ней натрий способствует задержке жидкости в организме и повышению артериального давления. Суточная потребность в поваренной соли составляет 5-8 г (1 чайная ложка), при поражении почек (нефропатии), артериальной гипертонии, отеках - 2-3 г (1/2 чайной ложки). Следует учитывать, что даже неподсоленная пища содержит 1,5-2 г соли. Чтобы улучшить вкус блюд, вместо соли при приготовлении пищи можно добавлять различные приправы из трав (петрушка, укроп, киндза, базилик, майоран и т.д.). Но при этом необходимо резко ограничить потребление острых закусок, приправ.

Однако, академик Б.Болотов утверждает, что горечи (горчица, перец, хрен, уксус) усиливают деятельность поджелудочной железы по выработке инсулина и должны быть в повседневной пище.

Питание больного сахарным диабетом должно быть максимально приближенным к питанию здорового человека. Но оно имеет и существенное отличие и отвечает ряду обязательных принципов.

Во-первых, человек с диабетом должен тщательно планировать свое питание. Врачи-эндокринологи настаивают, чтобы у каждого пациента с диабетом был рассчитан свой, индивидуальный план питания. При составлении этого плана учитываются рост и вес человека, степень тяжести диабета, наличие ожирения, сопутствующих заболеваний (в первую очередь сердечно-сосудистых и почек), характер трудовой деятельности, дополнительные физические нагрузки и т.д. В плане питания указывается общее количество килокалорий в сутки, обеспечивающее восполнение энергетических затрат, а также необходимое пациенту количество углеводов, белков и жиров, примерные часы приема пищи.

Каждый больной должен уметь рассчитывать свой нормальный (оптимальный) вес тела. Если из роста, измеренного в сантиметрах вычесть 100, то получится нормальный вес мужчины в кг. Женщинам при подсчете роста необходимо дополнительно вычесть 10%.

Например: Рост 170 см – 100 = 70 кг (мужчина).

Рост 170 см – 100 = 70 кг – 10% (7 кг) = 63 кг (женщина).

Разница между весом в настоящий момент и оптимальным - составляет избыточный вес.

Принято считать, что лица, занимающиеся легким трудом, должны получать 30-35 ккал на 1 кг массы тела; трудом средней тяжести – 40-75 ккал.; тяжелым 50-65 ккал. А теперь попробуем рассчитать необходимую калорийность пищи с учетом физической нагрузки мужчины при росте 180 см и массе 80 кг. При легком физическом труде $30 \times 80 = 2400$ ккал., при физическом труде средней тяжести $40 \times 80 = 3200$ ккал. и т.д.

Следует помнить: из общего количества калорий дневного рациона около 50% должны составлять углеводы, 20% - белки и 30% - жиры.

Исходя из этого соотношения высчитывается количественное содержание белков, жиров и углеводов в пище.

Расчет ведётся следующим образом: больной должен получать 2400ккал. в сутки, а 50% углеводов составит $(2400 \times 50) : 100 = 1200$ ккал.

При сгорании 1 грамма углеводов и белков выделяется 4 ккал. Следовательно $1200 : 4 = 300$ г. углеводов. Так же делают расчеты белков $(2400 \times 20) : 100 = 480$ ккал., $480 : 4 = 120$ г белка. Для жиров – $(2400 \times 30) : 100 = 720$ ккал. При сгорании 1г. жира выделяется 9 ккал, следовательно, $720 : 9 = 80$ г жиров.

Специалисты по питанию обычно считают, что снижение калорийности суточного рациона ежедневно на 300-400 калорий дает хороший шанс для начала похудения.

Во-вторых, питание должно быть дробным-5-6 раз в день через каждые 3-4 часа. Приём пищи небольшими порциями, в одно и то же время позволяет избежать резких перепадов уровня глюкозы в крови. Кроме того, общее количество съеденной за день пищи нередко оказывается меньше, чем при питании 2-3 раза в сутки, поскольку при таком режиме человек приходит к очередной еде с острым чувством голода и ему трудно контролировать количество съедаемой пищи.

Дробное питание помогает тем самым поддерживать вес в пределах нормы.

Режим питания должен совпадать с временем приема сахаропонижающих лекарственных средств, особенно инсулина.

В-третьих, общая калорийность пищи и соотношение жиров, белков и углеводов в рационе питания изо дня в день должны оставаться примерно одинаковыми. При этом подобранная доза сахароснижающей терапии (инсулина и таблеток) будет действовать наиболее эффективно.

В-четвертых, исключить из рациона питания сахар, легкоусвояемые углеводы (сладости) - конфеты, варенья, джемы, пирожные, торты, мед, мороженое и т.д. Чай и кофе лучше пить с сахарозаменителями.

Дело в том, что простые углеводы, в большом количестве содержащиеся в сладостях, быстро всасываются в желудочно-кишечном тракте и быстро повышают глюкозу крови, что, естественно, ухудшает компенсацию диабета.

В-пятых, основу питания при сахарном диабете должны составлять сложные углеводы. Это, в основном, крахмалосодержащие продукты - различные каши, рис, картофель, хлеб, макаронные изделия (лучше из муки грубого помола) и другие аналогичные продукты. Эти продукты надолго утоляют чувство голода, они доступны по цене. Кроме того, они являются хорошим источником клетчатки. Давно доказано, что клетчатка чрезвычайно полезна при диабете, поскольку она способствует более медленному всасыванию простых углеводов, поступающих с пищей, улучшает работу желудочно-кишечного тракта и даже может несколько снижать уровень холестерина в крови. В настоящее время рекомендуется употреблять в пищу от 20 до 40 г клетчатки в сутки. Основное количество клетчатки содержится во фруктах. Очень полезны апельсины, яблоки, арбузы, грейпфрукты, но меньше следует кушать винограда, слив, бананов. Хорошим источником клетчатки могут стать отруби, которые можно заваривать, добавлять в каши, супы, выпечку; желателно покупать хлеб с добавлением отрубей.

Увеличение в рационе доли продуктов, богатых клетчаткой, также способствует похудению.

В-шестых, при сахарном диабете очень важно ограничивать потребление продуктов, содержащих жиры, особенно животного происхождения, так как это приводит к избытку холестерина в организме, а это, в свою очередь, ускоряет образование атеросклеротических бляшек, закупоривающих сосуды, и развитие сердечно-сосудистых заболеваний. К употреблению мясных продуктов также следует относиться осторожно. Рекомендуется есть мясо цыплят (без шкурки), немного нежирной свинины и говядины, паровое мясо или мясо, жареное на гриле.

Существует несколько простых правил, помогающих уменьшить количество жира в еде:

- ✓ При приготовлении пищи замените сливочное масло на растительное.
- ✓ Старайтесь готовить пищу без пищевых жиров - запекайте ее в духовке, тушите, пользуйтесь грилем, микроволновой печью, готовьте на пару.