

Диета при сахарном диабете II типа

Зачем соблюдать диету?

Наиболее распространенной причиной сахарного диабета II типа является ожирение и переедание. Поэтому нормализация стереотипа питания будет первым шагом в нормализации уровня глюкозы в крови. В силу особенностей обмена веществ и гормональной регуляции организма соблюдение диеты и регулярные физические нагрузки способствуют также повышению чувствительности тканей к инсулину.

Диета во многом зависит от индивидуальных особенностей организма каждого пациента. После постановки диагноза ваш лечащий врач обязательно даст вам рекомендации по режиму питания и физических нагрузок.

Режим питания:

Пациенты с сахарным диабетом II типа нуждаются в пожизненном соблюдении диеты, поэтому следует подобрать такую диету, которая будет вкусной и разнообразной, но при этом будет способствовать снижению веса и нормализации уровня глюкозы в крови. Калорийность подобранного рациона питания должна способствовать снижению веса. Ограничение поступления в организм питательных веществ приводит к тому, что энергетические запасы, законсервированные в виде жировой ткани начинают расходоваться, происходит «сжигание» жира и человек худеет. Необходимое ежедневное количество калорий в пище зависит от веса, двигательной активности, характера работы и принимаемых препаратов. Калорийность диеты следует обсудить с вашим лечащим врачом. В большинстве случаев рекомендуют снижение суточного калоража пищи до 1000-1200 ккал для женщин и до 1200-1600 ккал для мужчин.

Что есть, что не есть?

В диете следует ограничить употребление высококалорийных продуктов и продуктов, которые сильно повышают уровень глюкозы в крови.

Высококалорийными считаются: масло (в том числе растительное), сметана, майонез, маргарин, сало, сосиски, колбасные изделия, копчености, жирное мясо, жирная рыба, мясные субпродукты, кожа птиц, сыры (более 30% жирности), сливки, жирный творог, орехи, семечки и др.

Сильным сахароповышающим действием обладают следующие продукты: сахар, мед, шоколад, сухофрукты, кондитерские изделия, варенье, квас, фруктовые соки и лимонады (в т. ч. «Кола», «Фанта», «Пепси» и т.п.).

В диете должны преобладать продукты, содержащие много воды и растительной клетчатки, а также нежирные виды мяса и рыбы, обезжиренные молочные продукты. Без ограничения можно употреблять сырые или приготовленные овощи, за исключением картофеля (капуста, цветная капуста, морковь, свекла, репа, редис, огурцы, помидоры, зелень).

Следует выбирать напитки без сахара.

В настоящее время большинство сладостей «для диабетиков» содержат калорийные заменители сахара. Они не так сильно повышают уровень сахара в крови, но по калорийности не отличаются от глюкозы. Больным с избыточной массой тела они строго противопоказаны. Внимательно следите за составом покупаемых продуктов в отделе «Для диабетиков».

Сахарный диабет и алкоголь:

Пациентам с сахарным диабетом следует ограничить потребление спиртных напитков, так как они являются источником дополнительных калорий (особенно у людей с избыточным весом). При приеме сахароснижающих препаратов, алкоголь может провоцировать опасные для жизни гипогликемические состояния (приводить к избыточному снижению уровня глюкозы крови).

Диета для больных сахарным диабетом II типа практически равносильна диете для снижения веса. Такую диету соблюдают более половины девушек и женщин, которые следят за своей внешностью и здоровьем. Существуют даже кулинарные книги, которые содержат сотни рецептов приготовления вкусных и полезных блюд. Уделите немного времени составлению своего меню. Не ешьте «что попало». Соблюдая приведенные рекомендации, вы не только остановите развитие грозного заболевания, но и похудеете. Окружающие обязательно заметят произошедшие перемены. Ведь красота и здоровье – это залог успеха в современном мире.

- *Питание* при диабете 2 типа должно быть частым (три основных и два промежуточных приема пищи, промежуток между ними должен быть не менее 2-3 часов) с приемом небольших порций пищи.
- *Основные и промежуточные приемы пищи* должны соотноситься с физическими упражнениями и повседневной активностью, приемом сахароснижающих препаратов.



- *Основные и промежуточные приемы пищи* должны быть в одно и то же время.
- *Калорийность* подобранного рациона питания должна способствовать достижению идеального веса (низкокалорийный рацион питания).
- *Ограничить потребление спиртных напитков*, так они является источником дополнительных калорий (особенно у людей с избыточным весом) и могут провоцировать гипогликемические состояния (приводить к избыточному снижению уровня глюкозы крови).
- *Питание должно быть регулярным* (ежедневно в определенное время).
- *Состав пищи* должен быть сбалансированным (потребление жиров и легкоусваиваемых углеводов: сахара, джема, меда, шоколада, конфет, пирожных свести к минимуму).
- *Ограничивайте калорийность пищи* при избыточном весе путем исключения из рациона жиров животного происхождения.



- *Рацион обогащают* продуктами с высоким содержанием клетчатки: свежими овощами и фруктами (ежедневно ≥ 400 грамм в сутки, кроме дынь, груш, винограда, бананов и сухофруктов), отрубями, а также блюдами из злаков и круп: картофеля, макаронных изделий, хлеба из муки грубого помола.
- *Употребление специальных диабетических продуктов* при компенсации диабета необязательно.

Поскольку пища дает нам питательные вещества, необходимые для поддержки жизни, здоровья и работоспособности, то она является ключевым элементом лечения заболевания сахарным диабетом. На фоне соблюдения качественного состава пищи и регулярном ее приеме (4-5 раз в день) через 1-4 недели состояние больного, как правило, улучшается. Если нормализации состояния не происходит (имеется суб- или декомпенсация диабета по показателям глюкозы крови и сохраняются жалобы), назначают таблетированные сахароснижающие средства (кратность их приема и дозы выбирает врач).

Примерные меню-раскладки для больных сахарным диабетом приведены с учетом разной калорийности.

Диета на 1200 ккал

<i>Время</i>		<i>Меню</i>
1-завтрак	в 8 часов	<ul style="list-style-type: none"> • 1\2 стакана вареной крупы (рис, вермишель, гречка, овсянка и т.д.) • 1 кусок хлеба, любого, весом 30 гр. • 2 куса колбасы нежирной или 2 куса твердого сыра или 2 сосиски - общий вес 60 гр.
2-завтрак	в 11 часов	1 фрукт - 1 яблоко красное или зеленое весом 100 гр или 1 груша, или 1 апельсин, или 1 персик, или 2 сливы, или 2 мандарина, или 12-15 ягод винограда, или 12-15 ягод клубники, или неполный 200 гр на 2\3 заполненный стакан черешни или вишни, или смородины и т.д.
обед	в 14 часов	<ul style="list-style-type: none"> • щи (мало картофеля или крупы - можно не учитывать) • гарнир: 1 стакан вареной крупы • 1 кусок хлеба весом 30 гр. • 2 сосиски или котлета или рыба или мясо 60 г
полдник	в 17 ч	1 фрукт - 1 яблоко красное или зеленое весом 100 гр или 1 груша, или 1 апельсин, или 1 персик, или 2 сливы, или 2 мандарина, или 12-15 ягод винограда, или 12-15 ягод клубники, или неполный 200 гр на 2\3 заполненный стакан черешни или вишни или смородины и т.д.
ужин	в 19 ч	<ul style="list-style-type: none"> • 1\2 стакана вареной крупы любой или 2 картошки размером с яйцо или 2 столовые ложки пюре картофельного • 1 кусок хлеба весом 30 гр. • мясная поджарка весом 100 гр или грибы или котлета или рыба или 2 яйца.

Диета на 1500 ккал (на 12 углеводных единиц)

<i>Время</i>		<i>Меню</i>
1-завтрак	в 8 часов	<ul style="list-style-type: none"> • 1\2 стакана вареной крупы (рис, вермишель, гречка, овсянка и т.д.) • 1 кусок хлеба весом 30 гр. • 2 куса колбасы нежирной или 2 куса твердого сыра или 2 сосиски, общий вес 60 гр.
2-завтрак	в 11 часов	<ul style="list-style-type: none"> • 1 фрукт - 1 яблоко красное или зеленое весом 100 гр или 1 груша, или 1 апельсин, или 1 персик, или 2 сливы, или 2 мандарина, или 12-15 ягод винограда, или 12-15 ягод клубники, или неполный 200 гр на 2\3 заполненный стакан черешни или вишни, или смородины и т.д. • 1 кусок хлеба весом 30 гр. + сыр или колбаса весом 30 г

<i>Время</i>		<i>Меню</i>
обед	в 14 часов	<ul style="list-style-type: none"> • щи вегетарианские (мало картофеля или крупы - можно не учитывать) • гарнир: 1 стакан вареной крупы • 1 кусок хлеба весом 30 гр. • 2 сосиски или котлета или рыбка.
полдник	в 17 ч	<ul style="list-style-type: none"> • 1 стакан кефира или молока • 90 гр. нежирного творога
ужин	в 19 часов	<ul style="list-style-type: none"> • 1\2 стакана вареной крупы любой или 2 картошки размером с яйцо или 2 столовые ложки пюре картофельного. • 1 кусок хлеба весом 30 гр. • мясная поджарка весом 100 гр или грибы или котлета или рыба или 1 яйцо.

Диета на 1800 ккал (на 15 углеводных единиц)

<i>Время</i>		<i>Меню</i>
1-завтрак	в 8 часов	<ul style="list-style-type: none"> • 1\2 стакана вареной крупы (рис, вермишель, гречка, овсянка и т.д.) • 2 куса хлеба весом 30 гр. • 2 куса колбасы нежирной или 2 куса твердого сыра или 2 сосиски или сарделька. общий вес 60 гр.)
2-завтрак	в 11 часов	<ul style="list-style-type: none"> • 1 фрукт - 1 яблоко красное или зеленое весом 100 гр или 1 груша, или 1 апельсин, или 1 персик, или 2 сливы, или 2 мандарина, или 12-15 ягод винограда, или 12-15 ягод клубники, или неполный 200 гр на 2\3 заполненный стакан черешни или вишни, или смородины и т.д. • 1 кусок хлеба весом 30 гр. • сыр или колбаса весом 30 г
обед	в 14 часов	<ul style="list-style-type: none"> • щи вегетарианские (мало картофеля или крупы - можно не учитывать) • гарнир: 1 стакан вареной крупы • 1 кусок хлеба весом 30 г • 2 сосиски или котлета или рыба, или птица
полдник	в 17 ч	<ul style="list-style-type: none"> • 1 стакан кефира или молока • 1 кусок хлеба весом 30 гр • 90 гр нежирного творога или йогурт
ужин	в 19 ч часов	<ul style="list-style-type: none"> • 1\2 стакана вареной крупы любой или 2 картошки размером с яйцо или 2 столовые ложки пюре картофельного • 2 куса хлеба любого весом 30 гр • мясная поджарка весом 100 гр или грибы или котлета или рыба или 2 яйца.