



Что такое сахарный диабет?

Слово «диабет» в переводе с греческого означает «проникать сквозь», это название болезнь получила из-за усиленной потери жидкости с мочой, что когда-то считалось основным симптомом диабета. При сахарном диабете нарушен обмен веществ, вследствие недостаточного образования собственного инсулина (диабет первого типа или тип I), или нарушения его действия на ткани (диабет второго типа или тип II). Сахарный диабет, это состояние хронически повышенного сахара крови (СК) или состояние хронической гипергликемии.

Какие бывают типы сахарного диабета?

Классификация сахарного диабета проводится на основе классификации ВОЗ. Эта классификация менялась с годами по мере трансформации взглядов на природу сахарного диабета. Имеются следующие типы сахарного диабета:

1. Сахарный диабет 1 типа
 - Иммуно-опосредованный диабет или аутоиммунный
 - Идиопатический
2. Сахарный диабет 2 типа (с инсулиновой резистентностью и с инсулиновой недостаточностью).
3. Другие специфические типы диабета
4. Гестационный сахарный диабет

Сахарный диабет — серьезное заболевание, от которого страдают миллионы людей во всем мире. Правильное питание может, как предотвратить диабет, так и облегчить его лечение.

Больным диабетом необходимо изменить свой образ жизни, питание, это позволит снизить уровень глюкозы в крови, улучшит артериальное давление, будет препятствовать развитию тяжелых неизлечимых осложнений диабета.

Правильное питание при сахарном диабете.

Рекомендуемые продукты:

1. Хлеб — 200г. в день, черный или диабетический.
2. Супы овощные, на мясном и рыбном бульоне — 2 раза в неделю.
3. Нежирное мясо и птицу до 100г. в неделю, рыбу до 150г. в день.
4. Овсяная, перловая, рисовая крупы. Бобовые и макароны — редко.
5. Овощи и зелень в без ограничений. Картофель, свекла, морковь — не более 100-200г. в день.
6. Яйца — не более 2 шт. в неделю (всмятку или омлет).

7. Фрукты и ягоды кислых и кисло-сладких видов до 200-300г. в день.
8. Кисломолочные продукты, нежирные, 1-2 стакана в день. Молоко — ограничено, сыр, сметана, сливки — редко.
9. Творог — ежедневно до 100-200г. в день.
10. Некрепкий чай и кофе, соки из ягод, фруктов кислых сортов, овощные, негазированная вода.

Правила для всех

1. Питайтесь регулярно — 5-6 раз в день.
2. Не пере едайте.
3. Употребляйте больше клетчатки (растительных волокон).
4. Физическая нагрузка обязательна!
5. Исключите: сладкую и жирную пищу, шоколад, мороженое, виноград, пирожные и торты, колбасы, консервы, газированные сладкие напитки.

Мифы о диете при сахарном диабете

Миф: «При сахарном диабете 1 типа нельзя есть сладкое, жирное и жареное»

Реальность: При сахарном диабете первого типа рацион практически не отличается от питания здорового человека – при условии, что человек с СД1 знает принципы инсулинотерапии и может применять их на практике. Есть можно все – и конфеты, и пирожные, и жареную картошку, если знаешь, когда и сколько инсулина ввести на это «все».

Миф: «Гречневая крупа не повышает сахар крови»

Реальность: Этот продукт оказывает умеренное сахароповышающее действие – такое же, как и любая другая «рассыпчатая» каша (рис, пшено и т.п.). Принципиальных преимуществ не имеет.

Миф: «Мед наполовину состоит из фруктозы, поэтому является сахарозаменителем»

Реальность: Мед состоит из фруктозы и глюкозы в примерно равных соотношениях. Молекула пищевого сахара (сахарозы) также состоит из остатка фруктозы и остатка глюкозы. Сахароповышающее действие меда такое же, как у сахара.

Миф: «Черный хлеб повышает сахар крови меньше, чем белый»

Реальность: Их сахароповышающее действие одинаково. Но, сдобный хлеб повышает сахар крови сильнее, а хлеб с добавлением отрубей или не размолотых злаков – меньше, чем обычный. Сахароповышающее действие зависит от количества хлеба: понятно, что 1 батон черного хлеба повысит сахар больше, чем 1 кусок белого.

Миф: «Несладкие (зеленые) яблоки при диабете допустимы, сладкие – нет»

Реальность: Вкус яблока зависит от содержания органических кислот, а содержание сахара – скорее от размера и степени зрелости, чем от цвета.

Миф: «Полностью исключать сахар из питания нельзя, т.к. глюкоза нужна для мозга»

Реальность: Мозг действительно потребляет глюкозу, но ту, что находится в крови. Если при СД ее уровень повышен – принимать ее дополнительно не имеет смысла.