

Рекомендации диетолога по питанию в летний период для больных сахарным диабетом.

Советы диетолога Олеся Горобец – врач-эндокринолог, диетолог.



Диабет I и II типа: в чем разница?

Прежде чем говорить о том, как питаться при сахарном диабете, нужно обозначить, что наиболее распространены два типа этой болезни. По словам нашего эксперта – это два принципиально разных заболевания и объединяет их лишь то, что в обоих случаях у пациентов диагностируется повышенный уровень сахара в крови.

При диабете I типа организм человека совсем не вырабатывает инсулин или в очень маленьких количествах. И для его лечения необходима заместительная терапия – инъекции инсулина.

При диабете II типа инсулин вырабатывается, но организм оказывается не чувствительным к нему, поэтому инсулин не способен выполнять свою главную функцию – усваивать глюкозу, а значит ее уровень в крови остается выше нормы. Из-за такой нечувствительности, организм начинает еще больше вырабатывать инсулин, чтобы справиться с поступающей глюкозой. Но и это не помогает. Таким образом сахар растет все больше.

Инсулин – гормон, основная функция которого – снижение концентрации глюкозы в крови

Диабет II типа – заболевание прогрессирующее. С годами происходит истощение поджелудочной, что приводит к недостаточности инсулина, поэтому позднее требуется инсулинотерапия.

А если еще заболевание лечили неправильно или человек ведет нездоровый образ жизни, его рацион питания остался прежним (без учета особенностей работы организма в условиях болезни), необходимость в инсулинотерапии наступит раньше.

Особенности питания летом при сахарном диабете: советы диетолога

Три главных принципа питания

Питание – важнейшая составляющая в комплексе лечения сахарного диабета. Взаимосвязь очевидна: ведь от того, что мы едим, зависит скорость и количество поступающей в кровь глюкозы, что однозначно влияет на способность организма ее переработать. Наш эксперт – Олеся Горобец, выделяет три главных принципа.

ПРИНЦИП 1. Строгий учет количества углеводов

Нужно понимать, что сахарный диабет 1 и 2 типов – это заболевания, связанные с нарушением углеводного обмена и утилизацией глюкозы крови. Углеводы – основной источник глюкозы. Соответственно, если с их количеством перебор – будет и перебор с глюкозой. А это серьезная нагрузка для организма, с которой ему (при сахарном диабете) практически невозможно справиться.

ПРИНЦИП 2. Качество углеводов, поступающих с пищей

Многие слышали о том, что существуют простые (свободные) углеводы (их нередко называют пустыми — сахар, мед, и все, что их содержит (плюшки, булочки, печенье, снеки, конфетки, тортики и пр.), которые расщепляются в организме очень быстро и выделяемая ими глюкоза всасывается легко и стремительно.

Соответственно, сахар в крови повышается резко. Существуют и сложные (медленные) углеводы (каши из цельнозерновых злаков, темный и цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи) – они

расщепляются долго, соответственно, глюкоза поступает в организм постепенно, сахар в кровь также попадает планомерно.

И никакого стресса для организма.

Как питаться при сахарном диабете? Здесь все просто и понятно. Чем больше человек съест пищи, богатой углеводами за один прием, тем быстрее повысится у него уровень сахара в крови и показатель будет выше. Поэтому важно съесть не всю суточную норму углеводов за раз, а распределить ее на несколько приемов.

Определить норму потребления углеводов можно лишь индивидуально, учитывая возраст, пол, вес, характер физических нагрузок в течение дня, вид деятельности человека и образ его жизни.

ВАЖНОЕ на заметку: людям страдающим сахарным диабетом важно разобраться с понятием гликемический индекс (ГИ). Его необходимо учитывать при составлении рациона. Существуют целые таблицы (их в свободном доступе можно найти в интернете), где указаны продукты и их гликемический индекс. «Диабетикам» очень рекомендуется употреблять продукты, ГИ которых меньше 55.

«Диабетикам» очень рекомендуется употреблять продукты, ГИ которых меньше 55.

Особенности питания летом при сахарном диабете: советы диетолога

Как питаться при сахарном диабете болеющим диабетом 1 и 2 типа?

Так как питаться при сахарном диабете? Важно отметить, что рацион болеющих диабетом 1 и 2 типа будет отличаться. Так, например, если для 1-го типа считается еще допустимым включение небольшого количества сладостей, содержащих сахар, то для 2-го типа – это скорее категорическое нет. Большинство врачей порекомендуют однозначно исключить из рациона свободные (простые) сахара.

Говоря простым языком «свободные сахара» – это все те, что мы добавляем в пищу в дополнение к сахарам, которые от природы присутствуют в меде, сиропах, фруктовых соках

Отвечая на вопрос «Как питаться при сахарном диабете?», отметим, что эти рекомендации в большей степени применимы для людей страдающих сахарным диабетом 2 типа. Увы, но он встречается гораздо чаще. Именно его, врачи окрестили «неинфекционной эпидемий». Эти рекомендации помогут снизить содержание глюкозы в крови и улучшить общее самочувствие.

Как питаться при сахарном диабете: рекомендации диетолога

Кушайте 5 раз в день – три основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и два дополнительных – второй завтрак и полдник. Это поможет предупредить приступ голода, а значит и предотвратит переедание и, соответственно, резкое повышение глюкозы в крови.

Налегайте на овощи. Обогадите свой рацион овощами – огурцы, помидоры, салат, капуста, шпинат, морковь и пр. Они, как правило, содержат мало калорий и к тому же богаты пищевыми волокнами. А это положительно влияет на уровень глюкозы в крови.

Считайте углеводы. Как питаться при сахарном диабете? Мы уже говорили: один из принципов питания – строгий учет вкусненьких углеводов. Поэтому рекомендуется уменьшить количество хлеба, каш, картофеля, риса, макарон, бобов, фасоли, чечевицы, фруктов. Очень аккуратно потреблять молоко и молочные продукты.

Поменьше жира. Если врачи настоятельно рекомендуют похудеть, освободившись от лишних кг, следите за количеством употребляемых жиров (сливочное, растительное масла, жирные сорта рыбы и мяса, крекеры). Суточная норма насыщенных жиров не должна превышать 8%. А еще поставьте табу на сладкие алкогольные напитки и максимально ограничьте употребление всех остальных. Вместо этого, добавляйте в рацион продукты богатые полиненасыщенными жирными Омега-3 и Омега-6 кислотами

(нерафинированные растительные масла прямого отжима, орехи, семена льна рыбий жир).

Лишний вес – один из факторов риска для развития сахарного диабета II типа. Нередко эндокринологи называют ожирение – первой стадией этого заболевания

Соль тоже лимитировать. С этим ингредиентом также стоит проявлять аккуратность, особенно если страдаете от повышенного артериального давления. Усилить вкусовые свойства продуктов помогут специи, лимон, ароматравы.

Маркировка «Для диабетиков»

Сегодня во многих магазинах можно найти целые отделы с диетическим питанием и продуктами для больных сахарным диабетом. Их основное достоинство – минимальное количество углеводов. Однако это не повод расслабиться и совсем не обращать внимание на то, что покупаете.

С диабетическими товарами нужно проявлять предельную осторожность. Почему? Дело в том, что нередко производители компенсируют отсутствие углеводов большим количеством жиров, причем не самых лучших, а транс-жиров (маргарин, гидрогенизированное пальмовое масло и т. д.).

Кроме того, зачастую производители лукавят, указывая на упаковке, что продукт содержит сахарозаменитель. Оказывается если прочесть то, что написано на обратной стороне упаковки мелким шрифтом, можно найти и патоку, и глюкозно-фруктозный сироп и даже сахар.

Поэтому будьте предельно внимательны в выборе продуктов питания, в том числе, диабетических.