

КАК ПОХУДЕТЬ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Поддерживать массу тела в пределах физиологической нормы важно для диабетика не только из соображений красоты. При нарушении метаболизма глюкозы, набор лишних килограммов может негативно отразиться на самочувствии и спровоцировать прогрессирование болезни. Вопрос о том, как похудеть при диабете, актуален для многих людей, независимо от пола и возраста.

Диетические рекомендации при сахарном диабете 1 и 2 типов могут отличаться, так как при 1 типе заболевания инсулинпродуцирующая функция поджелудочной железы полностью утрачена, а при 2 типе заболевания частично сохранена. Диета для похудения при втором типе отличается щадящим режимом и ограничением в продолжительности соблюдения.

КАКИЕ ПРИЧИНЫ НАБОРА МАССЫ ТЕЛА?

Основной причиной набора лишних килограммов, является нарушение процесса утилизации глюкозы, в результате чего она преобразуется в гликоген и жиры. Перед тем как похудеть при сахарном диабете 2 типа, необходимо создать в организме благоприятные условия для утилизации глюкозы, поступающей с пищей. Накопление жировой клетчатки в области передней брюшной стенки негативно отражается на процессе выработки инсулина, что способствует прогрессированию болезни.

Кроме того, ожирение в комбинации с диабетом чревато развитием таких осложнений, как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и тромбофлебит. Главной особенностью похудения при сахарном диабете 2 типа является постепенная смена рациона и плавный отказ от употребления отдельных продуктов питания. Важно помнить, что снижение массы тела с помощью голодания категорически неприемлемо для похудения при диабете.

КАК ПОХУДЕТЬ ПРИ ДИАБЕТЕ 1 ТИПА?

Основным источником энергии в организме человека, является глюкоза. При 1 типе данного заболевания клетки поджелудочной железы не вырабатывают гормон даже в минимальном количестве, в результате чего нарушается процесс утилизации глюкозы. На фоне этого процесса организм начинает искать альтернативные источники энергии, в роли которых выступает мышечная и жировая ткань. Данный процесс является основной причиной резкого похудения при сахарном диабете 1 типа. Несмотря на снижение массы тела, диабетикам необходимо соблюдать диетические рекомендации, которые исключают употребление сахаросодержащих продуктов, жареной, копчёной, острой слишком жирной пищи, а также алкоголя.

КАК ПОХУДЕТЬ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА?

Диета для похудения при сахарном диабете 2 типа имеет такие характерные особенности:

1. Уменьшается калорийность ежедневного меню.
2. Приём пищи осуществляется в одно и то же время, при этом кратность приемов пищи составляет 4-5 раз в день, дробно, средними порциями (около 250-350 г).
3. Последний прием пищи должен осуществляться не позднее, чем за 2 часа до сна.
4. В рационе должны присутствовать свежие овощи и фрукты, богатые клетчаткой.
5. Уменьшение до минимума или полное исключение из рациона продуктов, богатых простыми углеводами.

Рекомендуемое соотношение белков, жиров и углеводов при СД 2 типа, имеет такой вид:

1. Углеводы — от 40 до 60%.
2. Белки — от 15 до 20%.
3. Жиры — от 25 до 30%.

Под абсолютный запрет попадают такие продукты питания, как сахар, жирные сорта рыбы и мяса, газированные напитки, слоеная и сдобная выпечка.

Также из ежедневного меню рекомендовано исключить мясные и рыбные консервы, свеклу, изюм, молочную и кисломолочную продукцию с высоким процентом жирности, макаронные изделия, сливочное масло, наваристые бульоны, финики, соленья, колбасные изделия и сыр с жирностью более 15%.

Перечень разрешённых продуктов при СД 2 типа:

1. Зелёная и белая фасоль, молодой зелёный горошек, чечевица.
2. Сырая морковь.
3. Огурцы.
4. Грейпфрут.
5. Кабачки и спаржа.
6. Баклажаны.
7. Шелковица.
8. Брокколи.
9. Яблоки.
10. Апельсины.
11. Диетическая (телятина, мясо кролика, индейка, куриное филе).
12. Хлеб из ржаной муки или с добавлением отрубей.

Выполнять термическую обработку пищи рекомендовано путем варки, запекания или на пару. Процесс обжаривания следует исключить, так как жареная пища имеет не только высокий гликемический индекс, но и содержит канцерогены, провоцирующие онкологические заболевания. Ответ на вопрос о том, можно ли похудеть при сахарном диабете, является утвердительным, так как рациональное питание способно удерживать вес даже при серьезных нарушениях метаболизма.

МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ПРИ ДИАБЕТЕ?

Говоря о том, можно ли похудеть при диабете с помощью увеличения физической активности, важно ознакомиться с правилами нагрузки. При СД важно соблюдать дозированную физическую активность, которая благоприятно отражается на общем метаболизме и обмене глюкозы в частности. Для того чтобы физическая активность принесла пользу, рекомендовано соблюдать такие правила:

1. Уровень физической нагрузки следует увеличивать постепенно, начиная с простых упражнений.
2. Выполнять гимнастику, не рекомендовано натошак или с переполненным желудком. После приема пищи должно пройти 40-50 минут.
3. Выполнять гимнастику, рекомендовано через день.
4. Продолжительность гимнастического сеанса составляет 25-30 минут.
5. Если уровень глюкозы в крови превышает 14 ммоль, от физической нагрузки необходимо временно отказаться до нормализации показателей сахара.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При сахарном диабете, рекомендуемая продолжительность сна для мужчин и женщин составляет не менее 8 часов. В зависимости от возраста и массы тела, суточный объем потребляемой воды должен составлять от 1,5 до 3-х л. Оптимальная температура питьевой воды составляет 33-35 градусов. Кроме того, диабетикам следует регулярно восполнять дефицит отдельных витаминов и микроэлементов посредством приёма аптечных поливитаминных комплексов. Особой ценностью обладает витамин А, Е, Н, С, В1, В6, В12, магний, альфа-липоевая кислота, марганец, янтарная кислота.

31.01.2020 Белянчиков Юрий

<https://www.diachek.ru/blogs/stati-sm-diachek/kak-pohudet-pri-saharnom-diabete>