

Как правильно худеть при диабете



Диабет диктует свои правила. И если врач говорит, что нужно худеть – не стоит искать аргументы в защиту избыточного веса. Потому что именно он – главный фактор, осложняющий течение заболевания. А всем, кому еще не диагностирован диабет, но у кого имеется лишний вес и повышен уровень сахара, нужно помнить: похудеть – значит свести к минимуму риск развития болезни.

Но как, же быть с устоявшимся мнением, что похудеть больному сахарным диабетом практически невозможно? К счастью, это не так. Другое дело, что худеть с диабетом нужно грамотно и делать это под строгим врачебным контролем.

Диабет разный – проблемы одинаковые

Диеты для больных сахарным диабетом 1 и 2 типа различаются, так как и причины развития заболеваний разные.

Сахарный диабет 1 типа (СД 1) развивается либо до 30 лет, либо после 60 лет на фоне особой генетической предрасположенности под воздействием внешних факторов (например, вирусная инфекция, стресс, аутоиммунные заболевания). Основное лечение СД 1– инсулинотерапия. Напомним, что повышают сахар крови исключительно углеводы, и именно их необходимо учитывать в диете, чтобы рассчитывать дозу инсулина, а калорийность не имеет такого большого значения. Так что задачи, которые стоят перед пациентом с СД 1– воздействие на механизм усвоения углеводов и их нейтрализация, а также стимулирование выработки собственного инсулина.

Одним из симптомов СД 1 является потеря веса, поэтому говоря об ожирении как о патологическом факторе в клинической картине сахарного диабета, мы чаще имеем в виду СД 2.

Сахарный диабет 2 типа (СД 2) встречается значительно чаще. И подразделяется на СД 2 с избыточным весом и СД 2 без ожирения. Большая часть больных этим типом диабета имеет избыточный вес. Причина развития СД 2 в том, что клетки из-за большого количества жировой ткани плохо воспринимают инсулин. Инсулин влияет на проницаемость мембраны клетки и способность ее проводить глюкозу. Клетка не открывается на взаимодействие с инсулином, поэтому глюкоза из крови не может в полном объеме проникнуть внутрь. Из-за этого уровень глюкозы крови остается повышенным. При лечении СД 2 показана низкокалорийная диета с ограничением жиров

и легкоусвояемых углеводов. Здесь важно именно комплексное снижение веса с применением жиросжигающих компонентов и воздействием на углеводный обмен.

Главная цель снижения веса – регуляция функции поджелудочной железы, коррекция углеводного обмена и снижение уровня сахара в крови. Ну, а вожденная стройность – всего лишь приятный бонус. Для худеющих больных диабетом обычный набор мер с фитнесом и диетой должен быть откорректирован и дополнен. При этом желательно воздействовать на организм со всех возможных направлений и использовать все факторы, способные повлиять на изменение веса.

Стать легче – тяжелая задача

Почему же так непросто похудеть тем, кому поставлен диагноз «диабет»? Попробуем разобраться.

Уровень сахара в крови зависит от количества потребляемых углеводов. Чем больше углеводов вы съели, тем больше сахара попадает в кровь. Как только уровень глюкозы в крови повышается, поджелудочная железа начинает вырабатывать определенное количество инсулина. Инсулин, попадая в кровь, увеличивает способность тканей поглощать глюкозу, где она либо используется, либо откладывается в «жировые депо». Увеличение массы жировой ткани является одной из причин ухудшения углеводного обмена, в результате которого клетки становятся нечувствительны к инсулину. Жиры не расщепляются. Уровень глюкозы в крови остается повышенным, ее излишки быстро закупоривают стенки мелких сосудов, сосуды теряют эластичность и перестают выполнять свою работу. Ткани вокруг них не получают кислород и питательные вещества из крови, и в конце концов отмирают. Результатами этих процессов становятся снижение зрения, нарушение кровообращения в ногах, проблемы со стороны почек, сердца и поджелудочной железы.

По сути, это замкнутый круг, и наша задача – помочь организму из него вырваться.

Арифметика здоровья

Следует стремиться пусть к небольшой, но стабильной потере веса. Эндокринологи предупреждают – при диабете использовать экстремальные голодные диеты категорически запрещено, они могут иметь серьезные нежелательные последствия для здоровья. Поэтому надо помнить о правилах, без соблюдения которых любая диета может стать смертельно опасной.

- Питание должно быть регулярным, дробным и пятиразовым. Лучше питаться каждые 3 часа, особенно если вы принимаете сахароснижающие препараты.
- Основу каждого приема пищи должны составлять продукты с высоким содержанием клетчатки и белковые продукты.
- А вот продукты с избыточным содержанием сахаров и жира следует свести к минимуму. Откажитесь от легких углеводов: сахара, сладостей, изделий из белой муки. Сократите потребление соли.

Гармония и баланс

При этом организм должен получать все необходимые ему витамины и микроэлементы в достаточном количестве. А это не так просто.

Во-первых, в продуктах питания количество витаминов и микроэлементов неуклонно сокращается. Из почвы практически исчезли железо, цинк, селен и йод. Но если в почве нет минералов, то и в овощах им взяться неоткуда.

Во-вторых, при сахарном диабете дефицит витаминов и минералов нарастает постепенно, и низкокалорийная диета усиливает их нехватку.

В-третьих, некоторые витамины и минералы разрушаются под воздействием инсулина. Но именно они участвуют во всех важнейших реакциях, происходящих в организме.

Вот почему дополнительный прием витаминов и микроэлементов при диабете – не прихоть, а насущная необходимость. Наиболее часто больным диабетом не хватает витаминов группы В, в первую очередь, В1 , В2 , В5 , В6 , липоевой кислоты, каротиноидов, витаминов С, Е, D и К.

Также необходим дополнительный прием таких микроэлементов, как хром, цинк и селен. Хром и цинк участвуют в сложном процессе синтеза инсулина в тканях поджелудочной железы, и таким образом положительно влияют на обмен веществ. Основная роль хрома в организме – поддержание нормального уровня глюкозы в крови. Он улучшает транспорт глюкозы в клетку, восстанавливает чувствительность тканей к инсулину, усиливает процессы превращения глюкозы в гликоген. Хром участвует в транспортировке белков; приводит в норму углеводный обмен и способствует поддержанию здорового веса. Важно также, что он нормализует функцию щитовидной железы и стимулирует процессы регенерации. В присутствии хрома инсулина организму требуется меньше. При долгом течении диабета также снижается содержание селена в крови, что может повысить восприимчивость к инфекционным заболеваниям.

Особое внимание специалисты рекомендуют обратить на антиоксиданты. Свободные радикалы, которые образуются в процессе обмена веществ, приводят к опасному повреждению сосудов, которые и без того страдают при диабете, поэтому важно быстро и своевременно их обезвредить. Увы, соблюсти витаминно-минеральный баланс на деле довольно сложно. Ученые подсчитали, что для того, чтобы получить суточную норму известного антиоксиданта витамина С, необходимо съесть сразу 3 кг яблок. Вот почему врачи настоятельно рекомендуют обратить внимание на витаминно-минеральные комплексы и БАДы.

Добавка к здоровью

Но восполнение дефицита витаминов – не единственная причина для дополнительного приема биологически-активных добавок. Ведь они обогащают наш ежедневный рацион тем, чего в данный момент не хватает организму. Добавки действительно многое могут. Например, успешно корректировать работу тех или иных органов, укреплять иммунитет и даже помочь плавно и в щадящем режиме регулировать вес человека, без мук голода и подавленного настроения. Вот почему во всем мире люди охотно сочетают диету с использованием биологически активных добавок.

Как помогают похудеть современные БАДы:

подавляют тягу к сладкой пище;

- стимулируют распад жиров и препятствуют образованию новых жировых клеток;
- ускоряют метаболизм, в частности углеводный обмен;
- способствуют выведению излишков жидкости из организма;

- обеспечивают правильный баланс питания;
- поддерживают уровень выработки нейромедиаторов, которые улучшают настроение и предотвращают стрессы;
- повышают энергетический потенциал организма;
- обеспечивают плавное снижение веса. Выбирая БАД, убедитесь, что он подходит для людей с диабетом и сочетается с вашей обычной терапией.

Налегке к здоровью! Ну и, конечно, лучшая поддержка диеты – дополнительная физическая нагрузка. Здесь, как и в ограничении питания, не стоит идти на рекорд. Выбирайте тот вид активности, который доставляет вам наибольшее удовольствие. Прогулки, оздоровительное плавание, танцы помогут снизить вес и не навредят здоровью. Если соблюдать все перечисленные рекомендации, то ваши шансы на успех очень велики. Главное, не сдаваться и радоваться даже самым скромным достижениям, ведь вы на правильном пути.

Уменьшение веса всего на 10% снижает:

- сахар крови натощак на 30–50%
- систолическое и диастолическое артериальное давление на 10 мм рт. ст.
- общий холестерин на 10%
- липопротеиды низкой плотности на 15%
- триглицериды на 30%

Фасоль в помощь!

С давних пор фасоль употребляют при сахарной болезни, так как она способна ощутимо снижать содержание сахара в крови. Фасоль влияет на углеводный обмен, что объясняется присутствием в ней фазеламина. Именно он обладает редкой способностью блокировать действие пищеварительного фермента альфа-амилаза, что предотвращает усвоение сложных углеводов, и они проходят через желудочно-кишечный тракт без переваривания.

https://www.diabeticliving.ru/content/index.php?ELEMENT_ID=314