

Образ жизни и питание при сахарном диабете

Образ жизни и питание при сахарном диабете

Правильный образ жизни для людей с сахарным диабетом является одним из ключевых моментов полноценного взаимодействия с окружающим миром. Ведь лечение сахарного диабета – это не только регулярный приём сахароснижающих препаратов или введение инсулина. Это ещё и коррекция образа жизни – питания, физической нагрузки, режима работы и отдыха. Здоровый образ жизни при сахарном диабете – основа хорошего самочувствия и предупреждение осложнений заболевания. Придерживаясь определенных принципов, можно в значительной мере улучшить качество жизни. И речь идет не об отказе от вкусной пищи и не об изнурительных физических нагрузках, а скорее об умеренности во всем.

Образ жизни людей с сахарным диабетом — это здоровый образ жизни, которого в идеале должен придерживаться каждый человек. **Основные моменты — это правильное питание, физические нагрузки, наблюдение лечащего врача**, что идеально подходит любому человеку, даже не имеющему каких-либо медицинских диагнозов.

Главные правила для больного сахарным диабетом:

регулярно посещать врача-эндокринолога и выполнять его предписания (использование глюкометра, подсчёт «хлебных единиц» и т. п.);

ни под каким предлогом не пропускать приём пищи;

не есть что попало и сколько попало: количество калорий и углеводов в каждой порции должно быть учтено с целью коррекции введения инсулина;

следить за весом;

выпивать не меньше 1,5 литров жидкости в день (доза воды дана для человека среднего роста и среднего веса);

ограничивать потребление соли;

алкоголь – под запретом или резко ограничен;

регулярная физическая нагрузка рекомендованной интенсивности;

всегда снижать высокую температуру при острых заболеваниях (грипп, ОРЗ и др.) и учитывать это при расчёте дозы инсулина (при сахарном диабете I типа);

консультироваться с врачом-эндокринологом в период планирования беременности, перед дальней поездкой и в других неординарных обстоятельствах;

поставить своих родных в известность об особенностях заболевания и основах оказания первой помощи, чтобы в случае ухудшения самочувствия они смогли помочь.

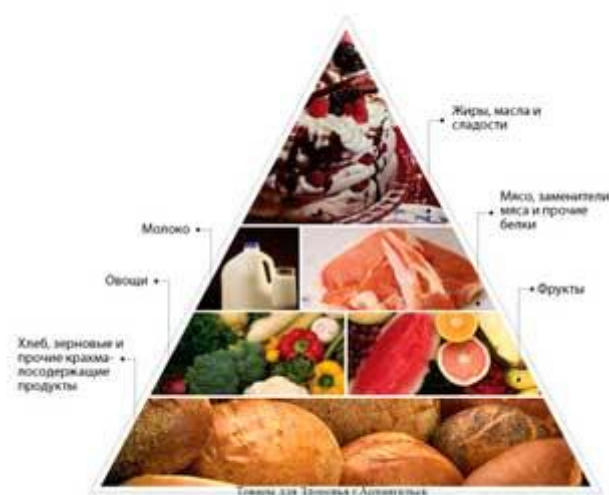
Питание при сахарном диабете

Сахарный диабет связан с нарушением обмена веществ, в основе его лежит недостаточное усвоение организмом глюкозы. Диабет 2 типа часто возникает на фоне ожирения.

При сахарном диабете питание больного играет большую роль. При лёгкой форме сахарного диабета 2 типа диетическое питание является основным методом лечения. При средней и тяжёлой форме диабета диету

нужно сочетать с приемом сахароснижающих препаратов или инсулина. При сахарном диабете I типа, возникновение которого связано с гибелью бета-клеток поджелудочной железы и инсулиновой недостаточностью, основным методом лечения служит заместительная инсулинотерапия. Соблюдение режима и диетического питания при сахарном диабете I типа носят вспомогательный характер.

При сахарном диабете питание должно быть сбалансированным и дробным – не менее 5-6 раз в день.



Рекомендуется:

- супы на слабом бульоне (крепкие отвары противопоказаны);
- мясо и рыба – нежирные сорта;
- крупы: овсянка, пшено, перловка, греча, рис (манку лучше исключить);
- бобовые;
- макароны с ограничением;
- хлеб с ограничением, лучше из **цельнозерновой муки с отрубями**;
- овощи: рекомендованы капуста, салат, зелень, редис, кабачки, огурцы; с ограничением – картошка, морковь и свёкла;
- яйцо: до 2 штук в день;
- фрукты и ягоды с ограничением сладких видов; противопоказаны - бананы, земляника, виноград;
- молочные продукты: рекомендованы кисломолочные продукты, творог; цельное молоко – ограничено или исключают полностью;
- жиры: ограничение животных жиров, умеренное употребление **растительного масла**;
- напитки: свежие соки, некрепкие кофе и чай.

При сахарном диабете II типа противопоказаны рафинированные углеводы в виде:

- сахара;
- конфет;
- пирогов;
- булок;
- меню учреждений фастфуда;

пирожных и тортов.

Больным сахарным диабетом I типа обычно разрешают вышеуказанные продукты при условии умеренности и дополнительного введения инсулина. Доза инсулина подсчитывается самим больным исходя из содержания сахара в порции.

Количество энергии в пище должно равняться энергетическим потребностям каждого индивида, в зависимости от образа жизни.

Количество белков, жиров, углеводов должно быть сбалансировано.

Физическая активность при диабете



Частота и интенсивность физической нагрузки больного сахарным диабетом должна быть обсуждена с лечащим врачом. Дело в том, что физическая активность сопряжена с повышенным потреблением органами глюкозы. Здоровый организм без проблем компенсирует возникающую гипогликемию (снижение уровня глюкозы крови), а вот в случае с сахарным диабетом этого может не произойти – организму нужна помощь в виде коррекции дозы инсулина или введения сахара.

Физическая активность при сахарном диабете должна строиться на определённых принципах:

Никаких перегрузок – не только в спортивном зале и на стадионе, но и при работе по дому и в огороде.

Рекомендованные виды активности: ходьба, лёгкий бег, фитнес в спецгруппе, теннис, плавание, волейбол, футбол, танцы.

Под запретом: подъем тяжестей и экстремальные виды спорта.

Контроль уровня сахара перед тренировкой и после (для больных сахарным диабетом I типа). Врач расскажет вам о допустимом уровне сахара для физической активности: обычно этот показатель не должен превышать 10-11 ммоль/л и не должен быть ниже 6 ммоль/л.

Начало тренировок – постепенное: первая тренировка – 10-15 минут, вторая – 20 и т. д. Необходимо плавно приучить сердце и мышцы к более интенсивной работе.

Нельзя тренироваться на голодный желудок – это рискованно в плане развития гипогликемии и комы.

Во время занятий нужно быть внимательным к своему самочувствию: головокружение, чувство дурноты должны стать сигналом к прекращению тренировки и измерению уровня сахара.

Всегда иметь при себе кусочек сахара или конфету: они помогут быстро устранить резкое падение сахара крови.

Для больного сахарным диабетом I типа – обязательная коррекция дозы инсулина перед физической активностью. Помните, что физическая активность – это не только тренировка в спортзале, но и занятия сексом, попытка догнать отходящий автобус, работа в саду и даже мытьё полов.

Физическая активность при сахарном диабете важна по нескольким причинам. Во-первых, она помогает справиться с проблемой лишнего веса; во-вторых, предупреждает развитие и прогрессирование осложнений со стороны сердца и сосудов; в-третьих, повышает чувствительность тканей к инсулину, что позволяет снизить дозировку инсулина или сахароснижающих лекарственных средств.

Чем больше человек, у которого был обнаружен диабет, занимается спортом, тем лучше работает система кровообращения и свертывания крови, улучшается липидный обмен, сердечнососудистая система. После проведения системы занятий снижается повышенное артериальное давление, а также уменьшается риск на развитие макро-, а также и микроагиопатий.

Хорошо заниматься также дыхательной гимнастикой, которая направлена на профилактику различных заболеваний, в том числе и диабета. Могу посоветовать дыхательную гимнастику по методу Стрельниковой. (которую легко можно найти в интернете)

Курение и алкоголь

Главная проблема заключается в том, что **курение и сахарный диабет - помогают друг другу в деле против организма.** Разрушающее воздействие каждого из них в отдельности многократно увеличиваются, когда они действуют сообща.

Курение – одна из недопустимых привычек при сахарном диабете. Курение повышает риск сердечно - сосудистых заболеваний, который и так при этом заболевании достаточно высок. Не стоит опасаться, что отказ от курения приведёт к повышению веса: риск от курения во много раз превышает опасность ухудшения состояния от незначительной прибавки веса, которую, кстати, можно компенсировать правильной диетой.

В отношении алкоголя любой врач-эндокринолог посоветует больному с сахарным диабетом отказаться от спиртных напитков или же резко ограничить частоту и особенно дозу употребляемого алкоголя. С чем это связано?

Алкоголь снижает уровень сахара крови.

Спиртные напитки ухудшают состояние сердца и сосудов.

Даже в состоянии лёгкого опьянения человек может не почувствовать признаки приближающейся гипогликемии, совершить ошибку в подсчёте дозы инсулина или просто проигнорировать саму необходимость корректировки дозы.

Источник: <https://raduga-zdorovia.ru/stativ/14-1/73-obraz-zhizni-i-pitanie-pri-sakharnom-diabete>