

Продукты без ограничений

- Нежирные сорта мяса (говядина, птица без кожи)
- Нежирная рыба и другие морепродукты
- Творог от 0 до 4% жирности
- Сыр домашний 4% жирности
- Молоко и кисломолочные продукты до 1% жирности
- Все овощи, за исключением картофеля и кукурузы
- Грибы, бобовые, зелень, лимоны, ягоды
- Томатный или морковный сок
- Чай, кофе, минеральная вода без газа

Продукты с ограниченным употреблением (съедать половину прежней, привычной порции)

- Фрукты, за исключением бананов и винограда
- Хлеб не дрожжевой (например, лаваш армянский), сушка простая с маком
- Вареный рис, другие каши на воде
- Колбаса докторская
- Масло растительное – 1 столовая ложка в день
- Белые сыры (осетинский, адыгейский, моцарелла, брынза)
- Яйцо отварное
- Сметана 10% (только для заправки салатов)
- Желе, мармелад, зефир, молочное мороженое
- Картофель и кукуруза
- Молоко и кисломолочные продукты 1-2% жирности

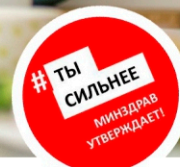
Исключаем!

- Мучные изделия из дрожжевого и слоёного теста
- Семечки, орехи
- Масло сливочное
- Колбасы копченые, сосиски, сардельки
- Сало, свинина, субпродукты (печень, почки, сердце, мозги)
- Бананы и виноград
- Соки и газированные воды с использованием сахарного сиропа
- Алкогольные напитки
- Мясные и рыбные консервы
- Желтые сыры
- Майонез, кетчуп, горчица
- Варенье, джемы, конфеты, пирожные, печенье, шоколад

При использовании сахарозаменителей следует учитывать, что они могут быть калорийными, а фруктоза увеличивает уровень сахара в крови. Поэтому не стоит увлекаться «диабетическими продуктами» - шоколадом, печеньем, вафлями, джемом, конфетами. К тому же мука в вафлях или печенье, фруктовая масса в джеме могут повышать уровень сахара в крови. **Показателем того, что Вы правильно соблюдаете низкокалорийную диету, будет достижение результата, то есть снижение вашего веса.**

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ!

Физическая активность должна соответствовать, по крайней мере, 30 минутам энергичной ходьбы в день.



ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

16+ (советы больному сахарным диабетом 2 типа)

Сегодня в мире насчитывается более 150 миллионов больных сахарным диабетом, 3 миллиона из них – в России.

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, при котором полное излечение пока невозможно. Но, к счастью, в последние годы создано множество высококачественных средств экспресс-определения сахара в крови или в моче (тест-полосок и глюкометров). Все большее число больных диабетом во всем мире, в том числе в нашей стране, проводит частый самоконтроль сахара в крови на постоянной основе. Именно в процессе такого самоконтроля приходит правильное понимание своего заболевания, и вырабатываются навыки по управлению диабетом.

Если Вам поставили этот диагноз – не сдавайтесь! Научившись контролировать свое состояние с помощью самоконтроля, лекарств, диеты и активного образа жизни, Вы сможете вести такую же полноценную жизнь, как и все остальные люди.

ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Сахарный диабет – это заболевание, вызванное недостатком инсулина в организме или нарушением чувствительности к его действию. Основными признаками заболевания являются: повышение уровня сахара в крови, жажда, частое мочеиспускание, потеря веса, общая слабость, иногда – зуд кожи.

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛИН?

Инсулин – это гормон, который вырабатывается в поджелудочной железе и, поступая в кровь, снижает уровень сахара.

МЕХАНИЗМ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

Наш организм состоит из клеток. И каждой клетке требуется энергия. Источником энергии для многих клеток является сахар (глюкоза). Однако самостоятельно сахар проникнуть в клетки не может. Для этого необходим инсулин, который часто сравнивают с ключом, открывающим клетки и делающими их доступными для сахара.

В открытую инсулином клетку начинает поступать из крови сахар, что и приводит к понижению его уровня в крови.



ТИПЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

Сахарный диабет 1 типа развивается в молодом возрасте (в большинстве случаев до 30 лет). Причиной его является прекращение выработки инсулина поджелудочной железой.

Сахарный диабет 2 типа встречается значительно чаще. Это заболевание характерно для более зрелого возраста: он выявляется, как правило, после 40 лет. При сахарном диабете 2 типа поджелудочная железа продолжает вырабатывать инсулин, но клетки «не узнают» инсулин и плохо открываются в ответ на взаимодействие с ним, поэтому сахар из крови не может в полном объеме проникнуть внутрь клеток. Уровень сахара в крови остается повышенным. В ответ на это организм начинает выводить избыток сахара через почки. При этом объем мочи увеличивается, что приводит к частому мочеиспусканию, обезвоживанию и жажде.

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Питание при сахарном диабете 2 типа является важной составляющей лечения. Рекомендации по питанию, представленные ниже, отвечают всем принципам здоровой диеты. Так может питаться и вся семья больного диабетом, особенно учитывая риск передачи диабета, избыточного веса и сердечно-сосудистых заболеваний по наследству.

- **Соблюдайте принцип дробности питания.** Ешьте часто – от 4 до 6 раз в день маленькими порциями. Такое распределение пищи позволяет поддерживать более ровный уровень глюкозы в крови.

- **Полностью исключите из питания сахар и сладости.** Эти продукты способствуют резкому повышению уровня сахара в крови.
- **Подвергайте минимальной кулинарной обработке углеводистые продукты, содержащие крахмал** (крупы, макаронные изделия, картофель). Не следует их измельчать и разваривать. Например, из картофеля нельзя делать пюре, его отваривают целиком в кожуре. Каши предпочтительнее готовить рассыпчатые на воде из крупного зерна – гречки, овса, перловки. При таком способе приготовления сахар в кровь поступает постепенно, без резких скачков.
- **Тем, у кого сахарный диабет сочетается с артериальной гипертензией, лучше готовить пищу без соли**, а затем подсаливать свою порцию из заранее отмеренной «суточной дозы». Человеку требуется 3-4 грамма соли в день (это чуть меньше чайной ложки без верха).
- **Больше употребляйте продуктов, богатых клетчаткой.** Много клетчатки в хлебе из цельного зерна, зерновых хлопьях, в бобовых продуктах и особенно в овощах. При отсутствии противопоказаний со стороны желудочно-кишечного тракта можно включить в рацион отруби до 20-35 граммов в сутки. Эти продукты создают ощущение сытости и замедляют всасывание углеводов в кишечнике, то есть способствуют стабилизации уровня сахара в крови.

ЕСЛИ У ВАС ИМЕЕТСЯ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ:

- Соблюдайте низкокалорийную диету. Снижение массы тела всего на 3-5 кг благоприятно влияет на показатели сахара крови, на уровень артериального давления, на высокий холестерин и помогает уменьшить прием медикаментов.
- Ограничьте употребление жира. Носителями энергии в нашей пище являются три компонента: белки, жиры, углеводы. Из них самые калорийные – жиры. Чтобы снизить калорийность пищи, надо, в первую очередь, сократить количество жиров в ней.

ЧТОБЫ «ПРОГНАТЬ» СО СВОЕГО СТОЛА ЛИШНИЕ ЖИРЫ, НАДО:

- **Ограничить потребление** продуктов, богатых насыщенными жирными кислотами и холестерином. Эти вещества содержатся в животном жире, яйцах, свинине, говядине, баранине, жирных молочных продуктах. Употребление перечисленных продуктов надо резко ограничить, а взамен увеличить в рационе долю рыбы, круп и овощей.
- **Читать информацию** на упаковках продуктов. Это поможет Вам выбрать молоко, творог, кефир и т.д. со сниженным содержанием жира.
- **Срезать до приготовления видимый жир** и удалять жир в процессе приготовления пищи. С курицы снимать кожу. По возможности отказаться от жарения, в том числе и на растительном масле. Кушанья запекать, тушить в собственном соку, готовить на пару.
- **Употреблять овощи в натуральном виде**, а не в салатах, куда обычно добавляют сметану, майонез, растительное масло.
- **Не перекусывать** орехами, чипсами – в них очень много жиров.
- **Вести дневник питания!**