

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ

Сахарный диабет – системное гетерогенное заболевание, обусловленное дефицитом инсулина: абсолютным (1 тип) или относительным (2 тип).

Заболевание сопровождается нарушением всех видов обмена веществ, за которым следуют гормонально-метаболические изменения, приводящие к поражению практически всех систем организма.

НОРМАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ НАТОЩАК СОСТАВЛЯЕТ 3,3-5,5 ММОЛЬ/Л.

НОРМА: 3,3-5,6 натощак, менее 7,8 через 2 часа после еды

ПРЕДИАБЕТ: 5,5-7,8 натощак, менее 11 через 2 часа после еды

ДИАБЕТ: более 7,8 натощак, более 11 через 2 часа после еды

Основная цель диетотерапии – нормализация обменных процессов в организме и предупреждение прогрессирования заболевания

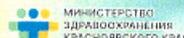
ПОКАЗАНИЯ К МОНИТОРИНГУ УРОВНЯ САХАРА:

- сахарный диабет 1 типа – перед каждым приемом пищи
- сахарный диабет 2 типа – несколько раз в неделю + контрольный день (5-6 раз)
- профилактика (наследственность, преддиабет, ожирение) – 1 раз в месяц натощак
- беременные (гестационный сахарный диабет) дополнительно: глюкоза в моче, микроальбумин



ОСЛОЖНЕНИЯ ДИАБЕТА

ВАЖНО: МОНИТОРИНГ – НАКОПЛЕНИЕ ДАННЫХ –
АНАЛИЗ – СРАВНЕНИЕ/СОПОСТАВЛЕНИЕ



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ:



- ограничение легкоусвояемых углеводов и животных жиров
- калорийность рациона 2500-3000 ккал, при избыточной массе тела около 2000-2300 ккал
- потребление достаточного количества белков, полезных жиров и сложных углеводов
- вторые блюда следует готовить в отварном или запеченном виде, а супы не должны быть жирными
- принимать пищу в одно и то же время, небольшими порциями, пять-шесть раз в сутки



СВЕТОФОР ПРОДУКТОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ:

ИСКЛЮЧАЕМ: мед, сахар, варенье, джемы, сладкие напитки, конфеты, шоколад, пирожные, мороженое, выпечка, печенье, масло сливочное, сало, сливки, сметана, майонез, сыры более 30% жирности, жидкие молочные продукты более 1,5% жирности, жирное мясо, колбаса, сосиски, сардельки, паштеты, консервы в масле, орехи и семечки, алкогольные напитки.

ПРОДУКТЫ С ОГРАНИЧЕННЫМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ:

кисломолочные продукты менее 1,5% жирности, нежирное мясо, птица без кожи, рыба, сыр менее 30% жирности, сметана менее 15% жирности, творог менее 5% жирности, крупы, хлеб, макароны, картофель, кукуруза, бобовые(горох, фасоль, чечевица), фрукты, масло растительное(до 1 столовой ложки в день)

ПРОДУКТЫ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ:

огурцы, помидоры, все виды капусты, кабачки, баклажаны, перец, все виды салата, зелень, щавель, лук, чеснок, морковь, редис, редька, репа, стручковая фасоль, грибы, чай и кофе без сахара, минеральная вода

При сахарном диабете рекомендуется **не более 300 грамм углеводов в сутки**. Основное количество сложных углеводов необходимо потреблять с завтраком, а остальное количество углеводов с овощными и крупяными блюдами (ограниченно из цельного зерна овсяной, гречневой крупы, пшена), на ужин следует отдать предпочтение овощным салатам и зелени, нежирному мясу, кисломолочным продуктам с низкой жирностью. **Источниками витаминов** при сахарном диабете можно использовать свежую зелень, овощи, черную смородину, отвар шиповника, яблоки, а также натуральные фруктовые соки, приготовленные на ксилите, сорбите или сахарине.

НЕОБХОДИМО ОСТАВЛЯТЬ ЕДУ НА НОЧЬ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ГИПОГЛИКЕМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПОСЛЕ ПРИЕМА САХАРОСНИЖАЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ