ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Если вы больны сахарным диабетом, прежде всего, следует осознать важность правильного питания и собственную роль в поддержании здоровья. Основным фактором риска развития СД 2 типа, наряду с возрастом, является ожирение и избыточная масса тела. Модификация образа жизни является основой терапии и профилактики сахарного диабета 2 типа. Правильная диета и снижение массы тела могут помочь стабилизировать течение заболевания и повысить качество жизни, предотвратить острые и хронические осложнения. Здоровая система питания является фундаментом не только терапии, но и профилактики развития нарушений углеводного обмена и ожирения. Без соблюдения принципов диетотерапии при сахарном диабете сахароснижающая терапия требует значительно больших доз препаратов и может оказаться малоэффективной.

ПРИНЦИПЫ ДИЕТОТЕРАПИИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

1 Едим часто

Если Вы страдаете сахарным диабетом, ешьте от 4 до 6 раз в день. Такое распределение пищи позволяет поддерживать более ровный уровень глюкозы, в крови.

2 Худеем медленно

На диете Вы можете терять около 300-400 г. за неделю. Потеря массы тела более 1 кг за неделю нежелательна.
Резкие, нефизиологические ограничения в питании (1000 ккал и меньше) и голодание – противопоказаны. При большом темпе похудения происходит распад белков.

3

ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ: 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
- Кефир, ряженка до 1% жирности
- Все овощи, за исключением картофеля и кукурузы
- Грибы, бобовые, зелень, лимоны, ягоды
- Томатный или морковный сок
- Чай, кофе, минеральная вода без газов

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА:

- Грудка птицы
- Нежирная рыба 3-5% жирности (треска, хек, минтай, судак, окунь, карась, щука, сибас, дорадо, тунец), мидии, гребешки, кальмары
- Говядина (постная), телятина
- Белок яйца
- Творог до 5%

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

- Яблоки, груши, мандарины, апельсины, грейпфрут, абрикосы, персики, брусника, земляника, малина, смородина, крыжовник, черника, айва
- Огурцы, помидоры, капуста белокочанная и цветная, кабачки, сельдерей, баклажаны, салат, щавель, шпинат, ревень, редис, редька, грибы, тыква, укроп, морковь (сырая).

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ И ХЛЕБ:

- Гречка, геркулес, киноа, перловка, амарант, булгур, полба, дикий рис, рис басмати неочищенный, ячневая, пшеничная
- Хлеб из муки грубого помола, цельнозерновой – не более 2-3 кусков в день в первой половине дня.

ЖЕЛТЫЙ СВЕТ: ПРОДУКТЫ С ОГРАНИЧЕННЫМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ

- Фрукты, за исключением бананов и винограда
- Хлеб не дрожжевой (например, лаваш армянский), сушка простая
- Вареный рис, другие каши на воде
- Колбаса докторская
- Картофель и кукуруза
- Белые сыры (осетинский, адыгейский, моцарелла, брынза)
- Яйцо отварное
- Сметана 10% (только для заправки салатов!)
- Йогурты, желе, мармелад, зефир, молочное мороженное.

КРАСНЫЙ СВЕТ: ИСКЛЮЧАЕМ

- Мучные изделия из дрожжевого и слоеного теста
- Семечки, орехи
- Масло сливочное, растительное
- Колбасы копченые
- Сало, свинина
- Желтые сыры
- Майонез, кетчуп, горчица
- Молоко жирностью от 1 % и выше
- Бананы и виноград
- Соки и газированные воды с использованием сахарного сиропа
- Алкогольные напитки

Мясные и рыбные консервы

4 Пищевым волокнам – ДА!

Продукты содержащие клетчатку, малокалорийны. Они создают ощущение сытости и замедляют всасывание углеводов в кишечнике, то есть способствуют стабилизации уровня сахара в крови.

Много клетчатки в хлебе из цельного зерна, зерновых хлопьях, бобовых продуктах и овощах. При отсутствии противопоказаний со стороны желудочно-кишечного тракта можете включить в рацион отруби до 20-35 г в сутки.

5 Жиры ограничиваем, белки – нет.

Основным источником животного белка для Вас должны стать рыба, птица, мясо в отварном или тушеном виде и молочные продукты низкой жирности.

При употреблении жиров будьте особенно осторожны. Существуют так называемые скрытые жиры, которые не видны глазу. Они содержатся в некоторых сортах мяса, колбасе, жирных молочных продуктах.

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

- Подсчитывайте калорийность своего рациона, она не должна превышать 20-25 ккал на 1 кг массы тела в сутки.
- Перед каждым приемом пищи выпивайте стакан негазированной воды.
- Исключите жарение из способов приготовления блюд.
- Помните, что растительное масло и майонез очень калорийны, старайтесь заправлять салаты лимонным соком.
- Срезайте жир с мяса, а с курицы – кожу.
- Не используйте для перекусов богатые жирами чипсы, семечки и орехи.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ!

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

Сахарный диабет 2 типа — хроническое заболевание, при котором нарушаются все виды обменных процессов: углеводный, жировой и белковый. Питание при сахарном диабете 2 типа играет ключевую роль. Доказано, что благодаря контролю за питанием возможно:

- достичь лучших показателей уровня глюкозы в крови;
- уменьшить дозировки сахароснижающих и гипотензивных препаратов;
- научиться управлять массой тела;
- снизить риск депрессии и тревоги;
- улучшить качество жизни.

Установлено, что снижение массы тела на 10% и более от исходной может способствовать ремиссии сахарного диабета, т.е. полному контролю за болезнью и уровнем глюкозы крови в отсутствие лекарственной терапии.

Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45. www.aocmp.ru

Отпечатано в ООО «Медиа-Мост», Тираж 500 экз. 2025 год.