

КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА
Русскоязычная электронная версия

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

При сахарном диабете диета, правильное питание играет важнейшую роль. Ведь сахарный диабет - это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ. Если говорить совсем коротко и упрощенно, то при сахарном диабете в результате нарушения нормального функционирования поджелудочной железы снижается выработка инсулина - гормона, отвечающего за усвоение сахара организмом. Как результат - повышенный уровень сахара в крови, что может приводить к самым неприятным последствиям...

В настоящее время в мире насчитывается порядка 150 миллионов больных сахарным диабетом, в том числе 8 миллионов - в России. По прогнозам, эти цифры через 15 лет могут удвоиться.

Правильное диетическое питание при сахарном диабете имеет важнейшее значение. Правильно подобрав диету при диабете, при легкой (а нередко и при средней тяжести) форме сахарного диабета 2 типа можно свести к минимуму медикаментозное лечение, а то и вовсе обойтись без него.

В первую очередь, и вряд ли это будет для кого-то открытием, при сахарном диабете надо ограничить употребление легкоусвояемых углеводов. Это сахар, варенье и джемы, конфеты, сдоба и другие сладости, сладкие фрукты и ягоды: виноград, бананы, изюм, финики. Нередко встречаются даже рекомендации полностью исключить эти продукты из рациона, но это действительно необходимо лишь при тяжелой форме диабета. При легкой же и средней, при условии регулярного контроля уровня сахара в крови, употребление небольшого количества сахара и сладостей вполне допустимо.

Не так давно в результате ряда исследований было установлено, что в прогрессирование сахарного диабета большой вклад вносит повышенное содержание жиров в крови. Поэтому ограничение употребления жирной пищи при диабете не менее важно, чем ограничение сладостей. Общее количество жиров, употребляемых в свободном виде и для приготовления пищи (сливочное и растительное масло, сало, кулинарные жиры), не должно превышать 40 грамм в день, также необходимо максимально ограничить потребление других продуктов, содержащих большое количество жира (жирное мясо, сосиски, сардельки, колбасы, сыры, сметана, майонез).

Также надо серьезно ограничить, а лучше совсем не употреблять жареные, острые, соленые, пряные и копченые блюда, консервы, перец, горчицу, алкогольные напитки.

И совсем уж нехороши для страдающих сахарным диабетом продукты, содержащие одновременно много жиров и углеводов: шоколад, сливочное мороженое, кремовые пирожные и торты...

Из диеты исключаются такие углеводы, как сахар, варенье, конфеты. Потребность организма в углеводах предпочтительнее удовлетворять за счет, например хлеба, лучше ржаного и отрубного, каш, овощей и фруктов. Вместо сахара в диету включают ксилит, представляющий собой пятиатомный спирт.

По сладости ксилит равен сахарозе; калорийность их практически одинакова (1 г

ксилита дает 4 калории). Дневная норма ксилита для больных 40-50 г. Ксилит обладает также легким послабляющим действием и стимулирует желчеотделение.

У больных сахарным диабетом наряду с расстройством углеводного обмена нарушается и жировой обмен. Поэтому содержание жира в диете снижено до 70-80 г, из которых не менее 30 г должны составлять растительные масла.

Для улучшения функции печени в рацион больных сахарным диабетом необходимо вводить такие белковые продукты, как творог, морская рыба и различные нерыбные морепродукты, богатые йодом.

У больных сахарным диабетом наблюдается недостаточность некоторых витаминов, в частности аскорбиновой кислоты вследствие ее плохого усвоения организмом, а также витаминов А и группы В. Поэтому диета должна содержать эти витамины.

Все блюда готовят преимущественно в отварном и запеченном виде. Солят пищу нормально. Третьи блюда готовят без сахара или с добавлением ксилита или сорбита. При использовании свеклы, моркови, репы, брюквы их предварительно вымачивают или отваривают в нарезанном виде для удаления избытка сахара.

Рекомендуются следующие продукты и способы их кулинарной обработки.

Хлеб - преимущественно ржаной, отрубной или специальных диетических сортов - белково-пшеничный и белково-отрубной (200-300 г в день).

Холодные блюда - вымоченная сельдь; сыры; нежирная ветчина; диабетическая колбаса; рыба отварная и заливная; салаты из свежей и квашеной капусты, огурцов, помидоров с растительным маслом.

Супы - на молоке, овощных, крупяных отварах, мясокостном и слабых мясном и рыбном бульонах (1-2 раза в неделю) с различными крупами, макаронными изделиями, овощами, небогатыми сахарами (капуста, кабачки, картофель), бобовыми.

Блюда из мяса - нежирной говядины, телятины, обрезной свинины, мяса кролика, кур в отварном или запеченном виде.

Блюда из рыбы - трески, щуки, сазана, наваги, другой нежирной рыбы преимущественно в отварном или запеченном виде.

Яйца - в составе блюд или в виде белковых омлетов (1-2 белка в день).

Молочные продукты - все виды кисломолочных продуктов, за исключением сладких сырковых масс; сметана и сливки - в ограниченном количестве.

Блюда и гарниры из круп - в ограниченном количестве (преимущественно из овсяной, гречневой) допускаются блюда из бобовых.

Блюда и гарниры из овощей - используются овощи, содержащие небольшое количество сахаров. Например, все сорта капусты - белокочанная, цветная, брюссельская, савойская; кабачки, огурцы, редис, салат, помидоры.

Фрукты и ягоды - несладких сортов в сыром, вареном и печеном виде без сахара, а также в виде компотов на сорбите и ксилите.

Соусы - на овощных и слабых грибных отварах, также на некрепких мясных и рыбных бульонах.

Напитки - чай, чай с молоком, некрепкий кофе на ксилите или сорбите, фруктовые несладкие соки, сок квашеной капусты.

Жиры - преимущественно растительные - кукурузное, подсолнечное, оливковое, сливочное масла.

Принимать пищу при сахарном диабете надо не реже 4 раз в день, а лучше - 5-6 раз, в одно и то же время. Пища должна быть богата витаминами, микро- и макроэлементами.

Старайтесь максимально разнообразить свое питание, ведь список разрешенных при диабете продуктов совсем не маленький.

И еще одно немаловажное замечание. Если ваш лечащий врач порекомендовал вам диету, в чем-то противоречащую тому, что написано на этой страничке - слушайте его! Только врач, зная историю вашей болезни, видя результаты анализов и ваше нынешнее состояние, может правильно оценить ситуацию и дать рекомендации, наиболее подходящие именно вам и именно сейчас.

Запрещаются: сахар, варенье, конфеты (допускается использовать только специальные сорта на ксилите или сорбите), сдобное печенье; богатые сахаром плоды ягоды, включая и сухофрукты, сладкие соки и напитки с сахаром; жирное мясо, птица, рыба, баранье, говяжье свиное сало, острые пряные закуски (копчености, маринады).

Предлагаем Вам примерное меню на 1 день:

Первый завтрак: гречневая каша, мясной паштет, чай с молоком на ксилите, масло, хлеб.

Второй завтрак: творог, стакан кефира, хлеб, масло, чай.

Обед: овощной суп, отварное мясо с картофелем, яблоко.

Ужин: зразы из моркови с творогом, отварная рыба с капустой, чай.

На ночь: стакан кефира.