

ДИЕТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Студентки группы 31 С
Червяковой Лилии

Одним из обязательных компонентов лечения (образа жизни) при сахарном диабете является рациональное питание (диета). Во многих случаях, одно только соблюдение диеты способствует восстановлению нормального уровня сахара в крови, а значит и излечению диабета, без применения лекарственных препаратов.



Целью соблюдения диеты при сахарном диабете является нормализация обменных процессов в организме.

Важность соблюдения диеты при сахарном диабете подчеркивалась еще в те времена, когда о причине сахарного диабета, и его развитии люди знали очень мало. Первые рекомендации по питанию для больных сахарным диабетом были описаны ещё в 1500 году до н.э. в папирусах Эберса. В них указывалось, что «белая пшеница, фрукты и сладкое пиво» вредны при мочеизнурении (мочеизнурение - старое название сахарного диабета).

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВО ДИЕТЫ ПЕРЕД ДРУГИМИ МЕТОДАМИ ЛЕЧЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА?

Вы уже знаете, что при сахарном диабете в основном нарушен углеводный обмен (обмен сахаров). Восстановление углеводного обмена при сахарном диабете достигается двумя путями:

путем обеспечения клеток инсулином

путём обеспечения равномерного поступления углеводов в организм человека

Равномерное поступление углеводов является наиважнейшим фактором в лечении пациентов с сахарным диабетом. Этого можно достичь лишь с помощью правильной диеты. Без соблюдения диеты невозможно компенсировать нарушенный обмен углеводов. В случае сахарного диабета 1-го типа соблюдение диеты является жизненно важным принципом для больного. При нормальной массе тела больного сахарным диабетом 2 типа питание должно соответствовать физиологическим нормам организма с учетом пола, возраста и степени физической активности больного.

Несоблюдение диеты может привести к развитию осложнений.

Важным условием правильной организации диеты при сахарном диабете является ведение больным дневника питания. В дневник вносится список продуктов, съеденных в течение дня, их количество и калорийность. Ведение дневника питания способствует повышению эффективности данного метода лечения.

Образец дневника питания

Продукты	Грамм в порции	Ккал в порц.	Где	С кем	Настроение
<i>Утро (время 8-00)</i>					
1. Каша гречневая	150 гр	225 Ккал	дома	одна	хорошее
3. Хлеб отрубной	1 ломтик = 50г	80 Ккал			
4. Свежий помидор	100г	25 Ккал			
5. Напитки: Чай без сахара	200 г	2 Ккал			
Итого в Ккал:		337 Ккал			
<i>Перекус (время 10-30)</i>					
1. Крабовые палочки	100г	73 Ккал	работа	коллеги	нормально
2. Сок томатный	200г	45 Ккал			
Итого в Ккал:		118 Ккал			

Диета при сахарном диабете требует индивидуального и осмысленного применения. Составление диеты для больного сахарным диабетом осуществляется врачом эндокринологом. Составление диеты для больного сахарным диабетом следует начинать с расчета энергетической ценности пищи, необходимой для организма человека. При этом учитывается возраст пациентов, пол, уровень физической нагрузки, а также вес пациента.

Энергетическую ценность пищи определяют в килокалориях, которые получает организм при усвоении основных компонентов пищи (белки, жиры, углеводы). Для взрослых пациентов с сахарным диабетом необходимая суточная калорийность рассчитывается на 1 кг массы тела - для женщин 20-25 ккал/кг, для мужчин - 25-30 ккал/кг.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ

- ⦿ ограниченное употребление углеводов:
полностью исключить: сахар, шоколад,
конфеты, кондитерские изделия, варенье,
мороженое и другие сладости или употреблять
эти продукты в минимальном количестве.
- ⦿ режим питания (5-6 раз в сутки)
- ⦿ наличие в продуктах достаточного количества
витаминов.
- ⦿ снижение калорийности пищи.
- ⦿ в рационе больного обязательно должны быть
молоко и молочные продукты и блюда из них.

Режим питания:

приём пищи 6 раз в сутки:

1 завтрак,
2 завтрак,
обед,
полдник,
ужин
и на ночь.



Углеводы распределяются равными порциями на весь день. Сразу после инъекции инсулина и через 2-2,5 ч после нее больной должен получать пищу, содержащую углеводы.

Что можно диабетiku, полезно и здоровым



1-я ГРУППА

Продукты, которые практически не повышают сахар
Все виды овощей, стручковая фасоль, зелень, шпинат, щавель, грибы, кофе, чай без сливок, минеральная вода, напитки на сахарозаменителях.



2-я ГРУППА

Продукты, повышающие сахар умеренно
Практически все крупы (кроме манки и риса), картофель в мундире и печёный, хлеб из грубой муки, макаронные продукты из твёрдых сортов пшеницы, печенье без сахара. Молоко и кисломолочные продукты. Фрукты.



3-я ГРУППА

Продукты, сильно повышающие сахар (для диабетиков практически запрещены)
Сахар, пирожные, варенье, конфеты, мёд, газировка, напитки с сахаром, соки без мякоти.

ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМОСТЬ ПРОДУКТОВ

Важным принципом диеты при сахарном диабете является разнообразие рациона больного. В разные дни рекомендуется питаться разными продуктами и их комбинациями. Например: можно устраивать «молочные дни», «овощные дни», «мясные дни», «рыбные дни».

