

Питание при сахарном диабете



Сахарный диабет

Сахарный диабет – хроническое нарушение обмена веществ, в основе которого лежит дефицит образования собственного инсулина и повышение уровня глюкозы в крови.



Одним из обязательных компонентов лечения диабета является питание.

Цели диеты у взрослых

1. Обеспечить компенсацию сахарного диабета
2. Компенсировать энергетические затраты
3. Обеспечить полноценное питание

Цели диеты у детей:

1. Обеспечить ребенку нормальное физическое и половое развитие в соответствии с возрастом
2. Обеспечить полноценное питание (по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам)
3. Обеспечить относительную стабилизацию гликемического профиля в течении суток и способствовать хорошему метаболическому контролю

Особенности питания при диабете:

- питание 5-6 раз в день (с одинаковым количеством углеводов на каждый прием);
- прием пищи должен состоять из 60% углеводов, 20 — жиров и 20 — белков;
- небольшие порции;
- сведение количества насыщенных жиров к минимуму;



Особенности питания при диабете:

- исключить рафинированные углеводы из меню (сахар, мед, сладости);
- есть больше продуктов с высоким содержанием клетчатки и сложными углеводами;
- предпочтение отдать пище вареной, тушеной, приготовленной на пару и запеченной.

Источники простых углеводов

Простые углеводы содержатся в продуктах питания, таких как фрукты, молоко и овощи

Торты, конфеты и другие продукты, содержащие рафинированный сахар, также содержат углеводы, но не содержат витаминов, минералов и клетчатку.



Сложные углеводы

или полисахариды представляют собой комплекс моносахаридов(простых углеводов). Они включают крахмал, гликоген и пищевые волокна.

Пищевые источники:

- зерновые злаки (макаронные изделия, крупа, мука)

- бобовые (кроме сои)

- овощи (кукуруза и картофель)



Продукты, которые необходимо употреблять в пищу:

- крупы (ячневая, гречневая, перловая, пшенная, овсяная);
- бобовые;
- хлеб из ржаной или гречневой муки грубого помола;
- овощи (кабачки, капуста, баклажаны, тыква, томаты);
- несладкие фрукты и
- зелень, салаты;
- нежирное мясо, птица, рыба;
- обезжиренные молочные продукты.



Полностью исключить из употребления следует:

- Колбасы;
- Сметану и майонез;
- Полуфабрикаты;
- Свинина, баранина;
- Копчености.



- В настоящее время при сахарном диабете 1-ого типа используется гибкая диета, т.е. коррекция дозы инсулина в зависимости от количества съеденных пациентом хлебных единиц(ХЕ)



- **1. Питание при сахарном диабете 1 типа должно быть рациональным.**
- Белки в виде мяса, рыбы, птицы, творога должны поступать в организм ежедневно
- Значительное повышение жиров в пище может привести к повышению глюкозы в крови.



- **2. Регулярная оценка количества усвояемых углеводов по системе ХЕ.**
- Умение считать хлебные единицы и правильно соотносить их количество с дозой короткого инсулина - важное правило при сахарном диабете 1-ого типа.
- 1 ХЕ= 10–12 г чистых углеводов
- На 1 ХЕ требуется от 1 до 4 ЕД инсулина короткого действия.
- В среднем на 1 ХЕ идет 2 ЕД инсулина короткого действия.



Расчет суточного количества ХЕ

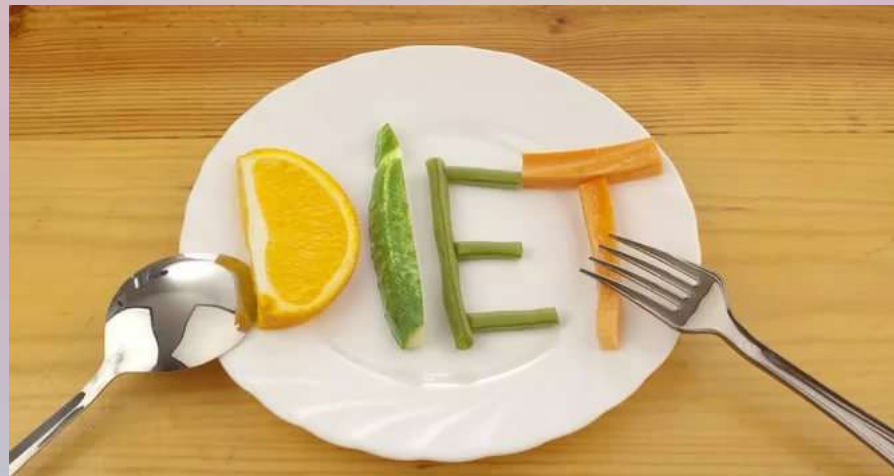
- 1. рассчитать суточный калораж рациона; взять 55 или 60% от него(определить количество килокалорий, поступающее с углеводами)
- 2. Разделить количество углеводов а 4(1 г углеводов дает 4 ккал), получить суточное количество углеводов в граммах.
- 3.Разделить суточное количество углеводов на 12, т.к. 1ХЕ равна 12 углеводов.
- 4. За каждый прием пищи не рекомендуется съесть более 7-8 ХЕ усвояемых углеводов.

Питание при сахарном диабете 2 типа

Соблюдение диеты является необходимой составной частью лечения больного сахарным диабетом 2 типа вне зависимости от варианта сахароснижающей терапии.

Необходимо ограничить легкоусвояемые углеводы (сладости, мед, сладкие напитки).

При избыточной массе тела - низкокалорийная диета (<1800 ккал);



Заключение

Рациональное и сбалансированное питание является высокоэффективной, постоянной, немедикаментозной терапией сахарного диабета на протяжении всей жизни. Диета один из основных элементов контроля и управления сахарного диабета, позволяет нормализовать не только метаболические нарушения, но и обеспечить нормальные физиологические процессы в организме.



Спасибо за внимание

