

Серия «Питание и здоровье»



ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Елиашевич С.О.
Мишарова А.П.
Орехова А.В.

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.

Основные принципы питания

Для того, чтобы научиться наполнять свою тарелку, необходимо разобрать качественные характеристики трех важных макронутриентов пищи: углеводов, жиров и белка.

Углеводы — это органические соединения, состоящие из молекул углерода и воды, которые принято считать основным источником энергии. Выделяют быстроусвояемые (простые углеводы) и медленноусвояемые (сложные углеводы). К быстрым углеводам относят продукты, которые быстро перевариваются и способствуют существенному повышению глюкоза крови. В свою очередь «медленные», исходя из названия, перевариваются медленнее и приводят к умеренному увеличению глюкозы крови за счет наличия в своем составе пищевых волокон.



Быстрые углеводы	Медленные углеводы
Сок	Крупы цельнозерновые (гречневая, овсяная, нешлифованный рис, перловая, ячневая, пшеничная, булгур, киноа)
Мед	Макароны из твердых сортов пшеницы, приготовленные al dente
Сахар	Хлеб из цельнозерновой муки
Сдобные хлебобулочные изделия	Фрукты
Варенье	Ягоды
Фастфуд	Бобовые

Результаты исследований, изучающие идеальное количество потребления углеводов для людей с диабетом, неоднозначны, поэтому рекомендуется рассчитывать индивидуальный уровень потребления углеводов исходя из:

- значений уровня глюкозы крови
- планируемой физической активности
- индивидуальной реакции организма на тот или иной продукт

Питание должно включать в себя разнообразные источники углеводов. Главный упор надо делать на качественный состав. В приоритете — сложные углеводы с высоким содержанием пищевых волокон: овощи, бобовые, фрукты, ягоды, цельнозерновые крупы. Главные эффекты пищевых волокон при сахарном диабете 2 типа включают снижение всасывания лишнего сахара и жиров в кишечнике, а также формирование микробных колоний,



способствующих тонкой регуляции углеводного и жирового видов обмена, чувства насыщения и контролю за массой тела. К тому же регулярное потребление достаточного количества пищевых волокон ассоциировано с более низкой смертностью от всех причин.

Людам, живущим с сахарным диабетом 2 типа, рекомендуется минимизировать потребление рафинированных углеводов с добавлением сахара, жира и соли, т. к. такие продукты приводят к воспалительной реакции и занимают нишу более ценной пищи.

Белок (протеины) является основным строительным материалом для каждой клетки нашего организма. Ежедневный контроль потребления белка (обычно 1–1,2 г/кг массы тела в день) профилактирует снижение мышечной массы через синтез мышечного белка, обеспечивает все виды обменных процессов через активацию ферментов, а также обеспечивает иммунную стабильность через синтез антител. Примечательно, что результаты некоторых исследований показывают, что план питания с оптимальным количеством белка животного происхождения (творог, белок яйца, мясо птицы, рыба) способствует большему ощущению насыщения.



Жиры представляют собой органические соединения, выполняющие защитную роль и функцию терморегуляции, а также являющиеся резервным «топливом» для многих клеток организма.

Выделяют два типа жиров, содержащихся в пищевых продуктах: ненасыщенные и насыщенные. Доказано, что ненасыщенные жиры обладают протективным свойством в отношении сосудов и предотвращают развитие атеросклероза (избыточного накопления жировых отложений в виде бляшек на сосудистых стенках). Такие жиры содержатся в не-



рафинированных растительных маслах, оливках, орехах и семенах, а также в дикой морской рыбе.

В свою очередь насыщенные жиры, содержащиеся в сливочном масле, сметане, сливках, свинине, сале и, наоборот, повышают риск развития атеросклероза.

Результаты многочисленных клинических исследований показали, что средиземноморский стиль питания, богатый полиненасыщенными и мононенасыщенными жирами, улучшает как гликемический контроль, так и уровень холестерина в крови.

Тип потребляемых жиров более важен, чем общее количество жира, поэтому рекомендуется ограничить процентное содержание насыщенных жиров в общем потреблении калорий.

Соль. На сегодняшний день людям с диабетом рекомендуется ограничить потребление соли менее 3-5 г в день. На самом деле, чтобы улучшить вкус приготовленной еды, не стоит недооценивать способности различных приправ, лимонного сока, чеснока, что поможет избежать дополнительного подсаливания пищи.



Алкоголь. Согласно клиническим рекомендациям по сахарному диабету Минздрава Российской Федерации и рекомендациям Международной диабетической ассоциации нет безопасной дозы алкоголя. Различия в индивидуальной траектории метаболизма алкоголя могут увеличивать риск:

- гипогликемии (уровень глюкозы крови ниже 3,9 ммоль/л) и/или отсроченной гипогликемии (особенно для тех, кто использует инсулин или терапию, стимулирующую секрецию инсулина),
- увеличения массы тела,
- гипергликемии (повышение уровня глюкозы крови более 13 ммоль/л для тех, кто потребляет алкоголь часто и много).

Сахарозаменители. Экспертные сообщества международного класса рассмотрели несколько типов заменителей сахара на предмет их безопасности и одобрили ряд веществ. К ним



относятся: сахарин, неотам, ацесульфам-К, сукралоза, адвантам, стевия. Потребление сахарозаменителей может стать переходным этапом на пути к полному отказу от добавленного сахара в напитках и других пищевых продуктах.

Подходы к планированию питания должны быть адаптированы к каждому человеку. Подобрать лучший вариант для себя возможно, следуя определенным ориентирам:

- личные предпочтения (традиции, религиозные особенности, бюджет), а также цели лечения
- достаточное количество некрахмалистых овощей, фруктов и ягод, богатых пищевыми волокнами (зелень, грибы, огурцы, помидоры, различные виды капусты, клубника, черника, яблоко и т. д.)
- минимизация добавленного сахара и соли
- выбор в пользу цельных натуральных продуктов.

Наиболее популярный способ соблюдения всех вышеперечисленных рекомендаций — принцип тарелки. Правило наполнения тарелки в основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин):

- 1/2 тарелки для некрахмалистых овощей
- 1/4 тарелки для белка
- 1/4 тарелки для других сложных углеводов (цельнозерновые, бобовые)



5 мифов о питании при сахарном диабете:

- **Миф №1 — «Людам с сахарным диабетом необходимо знать гликемический индекс (ГИ) каждого продукта».** Это характеристика продукта, которая показывает, насколько сильно он повысит уровень глюкозы в крови по сравнению с чистой глюкозой. На самом деле, на сегодняшний день недостаточно данных о существенном прогностическом вкладе ГИ в отношении гликемии. Существуют процессы, которые изменяют скорость переваривания продуктов (наличие пищевых волокон в рационе, состав микрофлоры, разная активность ферментных систем), тем самым способствуя замедлению или ускорению всасывания глюкозы в кровь. Однако при отсутствии другого инструмента, ориентация на параметр ГИ менее 50 для овощей и фруктов может помочь в профилактике гипергликемии.



- **Миф №2 — «Обязательно нужно считать хлебные единицы».** Подсчет хлебных единиц считается продвинутым навыком, который используется при терапии инсулином для расчета дозировки препарата, т.к. помогает планировать и отслеживать, сколько углеводов потребляется во время еды.



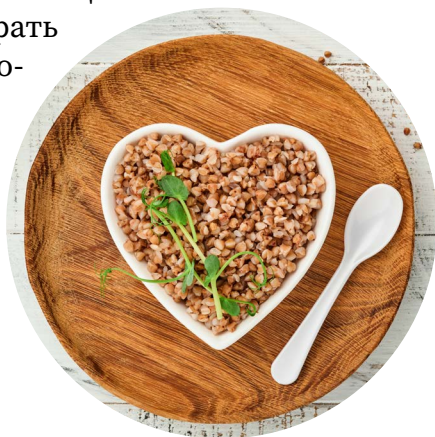
- **Миф №3 — «Если у Вас сахарный диабет, то Вы можете потреблять только зеленые фрукты, а виноград и сладкие ягоды запрещены».** Питание человека с сахарным диабетом практически не отличается от оптимального питания здорового человека. Те продукты, которые хороши для общей популяции, стоит потреблять и Вам, однако необходимо контролировать количество съеденного и уровень глюкозы крови.

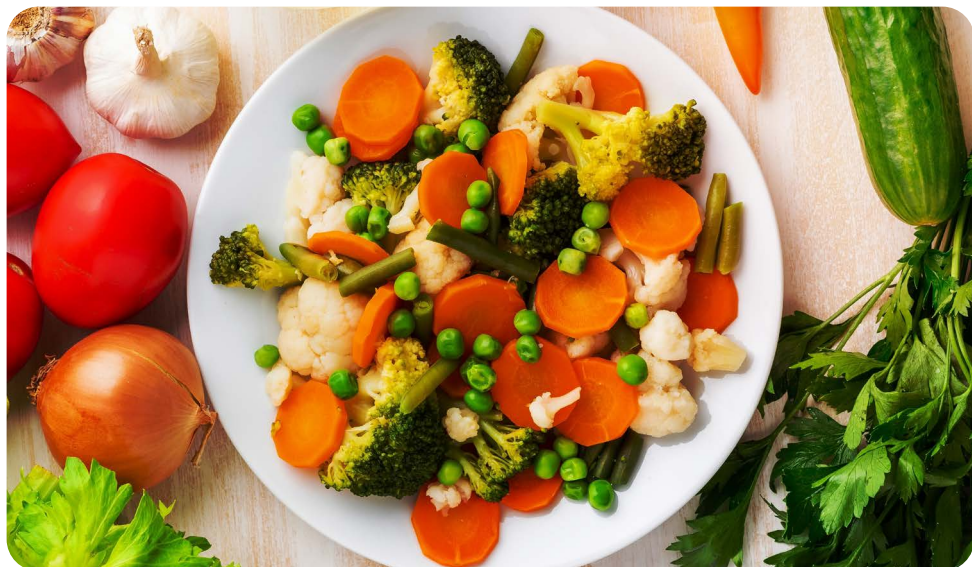




- **Миф №4 — «При сахарном диабете разрешена только капуста, остальные овощи повысят сахар крови».** Современные рекомендации базируются на разнообразии рациона питания. Известно, что разные виды овощей содержат растворимые и нерастворимые типы пищевых волокон, которые помогают медленнее усваиваться не только глюкозе, но и холестерину, а также способствуют профилактике заболеваний толстого кишечника. Важно включать в рацион термически обработанных овощей с сырыми.

- **Миф №5 — «Если у Вас сахарный диабет, то кроме гречки другие крупы противопоказаны».** Для получения всех необходимых питательных элементов и пищевых волокон рекомендовано выбирать различные источники цельнозерновых круп с учетом Ваших вкусовых предпочтений и контроля сахара крови. Избегайте рафинированных зерновых (манная каша, белый шлифованный рис, кус-кус, хлопья, мюсли).





Гликемический индекс для овощей и фруктов

Группа 1

Высокий гликемический индекс (более 50)

Вареные овощи (свекла, тыква, кабачки, морковь)

Кукуруза

Картофель

Манго

Дыня

Арбуз

Виноград

Банан

Сухофрукты (изюм, инжир, финики)

Консервированные фрукты и ягоды

Группа 2

Низкий гликемический индекс (менее 50)

Все виды капусты (брокколи, белокочанная, пекинская, кольраби, цветная, брюссельская)

Стручковая фасоль

Свежие морковь, кабачок, тыква, свекла

Репа, редис, редька

Баклажан, болгарский перец

Огурцы и помидоры

Вишня, черешня

Слива, абрикос, персик

Груша, яблоко

Клубника, голубика, малина, черника

Цитрусовые (апельсин, мандарин, грейпфрут)

Киви





Набор продуктов при сахарном диабете

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия из ржаной муки грубого помола; несдобное печенье; хлебцы	Изделия из сдобного теста, пшеничной муки; мучные изделия с кремом; конфеты
Супы	Супы вегетарианские из овощей; свекольник, борщи; щи из свежей капусты	Супы из макаронных изделий, круп (манка)
Рыба и морепродукты	Блюда из рыбы жирных и не жирных сортов (хек, треску, минтай, горбушу, форель). Рыба, запеченная или отварная. Кальмар, морской гребешок, креветки, мидии	Рыбные консервы

Мясо, птица субпродукты Мясоколбасные изделия	Блюда из нежирной говядины, телятины, птицы в отварном или запеченном виде	Мясные консер- вы; блюда из мяса и сдобного теста (пельмени, чебуре- ки, беляши); пере- работанное мясо (колбасы, сосиски)
Молочные про- дукты и яйца птиц	Молоко, творог (до 5 %), кефир, простоква- ша, мягкие сыры (до 30 %)	Мороженое, йогур- ты и творог с добав- ками
Овощи	Согласно гликемиче- скому индексу менее 50	Консервированные овощи, соленья
Фрукты/ ягоды	Согласно гликемиче- скому индексу менее 50	Консервированные фрукты и ягоды
Жиры и масла	Растительные нера- финированные масла (подсолнечное, олив- ковое и др.)	Животный жир (сало); маргарин; кулинарные жиры
Напитки	Некрепкий чай; чай с молоком; отвар ши- повника	Крепкий чай и кофе; какао; алко- гольные напитки; любые фруктовые и ягодные соки, мор- сы, сахаросодержа- щие напитки
Пряности	Любые без добавле- ния сахара, соли	Пряности с добавле- нием сахара и соли

Пример однодневного рациона при сахарном диабете 2 типа

Завтрак

- Творог 2% жирности — 100 г
- Пшённая каша с тыквой молочная — 200 г
- Чай с мятой — 200 мл

Второй завтрак

- Яблоко — 150 г
- Семена подсолнечника — 10 г
- Отвар шиповника — 200 мл

Обед

- Борщ вегетарианский — 250 мл
- Котлета куриная паровая — 100 г
- Каша гречневая рассыпчатая — 200 г
- Салат из огурца, помидора и болгарского перца — 150 г
- Чай с чабрецом — 250 мл

Полдник

- Груша — 150 г
- Фундук — 10 г

Ужин

- Скумбрия запеченная — 100 г
- Салат из свежей свеклы и моркови с раст. маслом — 250 г
- Вода с лимоном и мятой — 250 мл

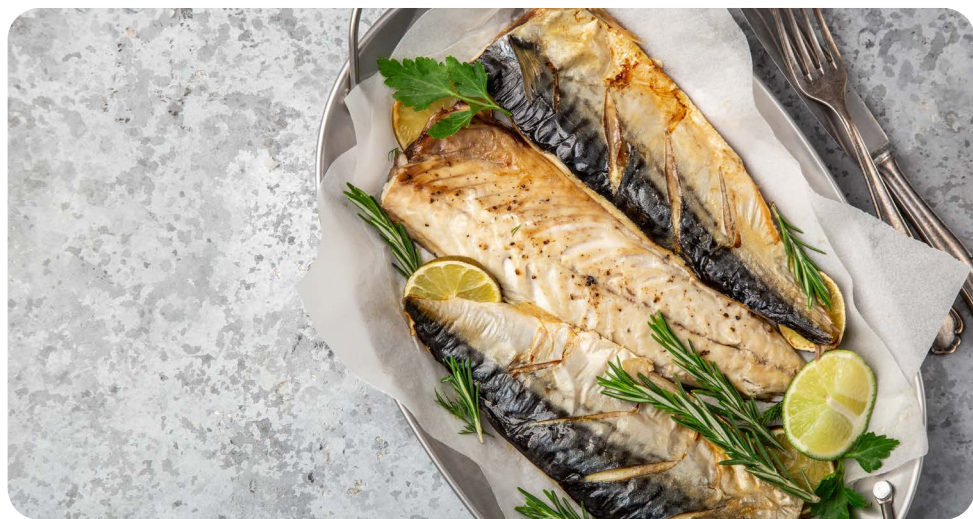
На весь день

- Хлеб ржаной 3 шт. по 20 г

Калорийность рациона 1800 ккал, общий белок – 80 г (17 %*), общий жир – 60 г (30 %*), насыщенный жир – 14,2 г (7 %*), пищевой холестерин – 144 г, углеводы - 234 г (52%), добавленный сахар - 0, пищевые волокна – 46 г, натрий – 1645 мг

*от калорийности рациона

Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (ожирение, подагра, заболевания желудочно-кишечного тракта, хроническая болезнь почек), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие Ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.





Заметки




**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер., д. 10, стр. 3
Москва, Китайгородский пр., д. 7

 7 (495) 212-07-13

 www.gnicpm.ru