

«Питание при сахарном диабете 2 типа»

«12 правил здорового питания»

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие, как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.
3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (хотя бы по два тех и других в день дополнительно к картофелю). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.
4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты, отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира и соли.
5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на рыбу, птицу, яйца, бобовые.
6. Следует ограничить потребление сливочного масла в кашах и на бутербродах.
7. Ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
8. Общее потребление поваренной соли не должно превышать 6 г (одной чайной ложки) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
9. Не следует употреблять более 2 порций (30 мл) чистого алкоголя в день для мужчин и 1 порции алкоголя в день для женщин. 1 порция – это 1 рюмка водки (25 мл), или 1 фужер вина (100 мл), или 1 кружка пива 250 мл. Более высокие дозы, даже при однократном приеме, вредны для организма.
10. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи.
11. Нормальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. Их можно определить с помощью индекса массы тела (ИМТ). Он рассчитывается по формуле: вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.
$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (КГ)} / \text{РОСТ (М)}^2$$

Норма: 18,5–24,9

Для сохранения нормальной массы тела, кроме соблюдения принципов рационального питания, следует поддерживать умеренный уровень физической активности.
12. Беременным женщинам и кормящим грудью матерям следует придерживаться исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. После 6 мес. вводится прикорм. Грудное вскармливание может быть продолжено до двух лет.

«Особенности питания при сахарном диабете 2 типа»

Принципы питания при сахарном диабете 2 типа и нормальном весе

- Калорийность питания не ограничивается.
- В основе диеты – уменьшение действия углеводов пищи на уровень сахара крови.

Несколько правил, которые позволят сдержать подъем сахара крови после еды:

1. Пища должна содержать большой объем клетчатки (растительных волокон) в основном в виде овощей.
2. Кулинарную обработку углеводов желательно свести к минимуму (не размельчать и не разваривать крахмалистые продукты).
3. Из питания должны быть практически полностью исключены сахар и любые сладости.
4. Целесообразно соблюдать принцип дробности питания, т.е. распределять углеводы на 5–6 приемов в день малыми порциями.

Питание больных диабетом 2 типа с избыточным весом

Снижение веса для больного с его избытком – неперемное условие рационального лечения!

Похудание всего на 4–5 кг значительно улучшает уровень сахара крови.

Как добиться снижения веса и в дальнейшем поддержать результат?

Единственно надежный путь – ограничение поступления в организм энергии (она обозначается в калориях), то есть соблюдение **низкокалорийной диеты**.

Носителями энергии в нашей пище являются три ее компонента: белки, жиры и углеводы.

Самыми калорийными из них являются жиры: они содержат в два раза с лишним больше энергии (9 ккал в 1 г) по сравнению с белками и углеводами (4 ккал в 1 г).

Вывод: наиболее действенным способом снижения калорийности питания будет снижение содержания в нем жиров.

Чтобы ограничить содержание жиров в питании, нужно, прежде всего, научиться их узнавать. Обычно не вызывают сомнений «явные» жиры: масло, сало. Но есть также и так называемые «скрытые». Они прячутся в некоторых сортах мяса, колбасных изделиях, орехах, молочных продуктах, мы вносим их в различные блюда при приготовлении с майонезом, сметаной, готовыми соусами.

Несколько правил общего характера, соблюдение которых поможет уменьшить содержание жиров в рационе:

- Изучите информацию на упаковке продукта. Вы сможете выбрать пищу с пониженным содержанием жира (например, йогурт, творог, сыр).
- Удаляйте видимый жир с мяса перед приготовлением. С птицы обязательно снимайте кожу, она чрезвычайно богата жиром.
- Избегайте жаренья продуктов в масле, это резко повышает их калорийность. Применяйте такие способы приготовления, как запекание, тушение в собственном соку. Используйте посуду со специальным покрытием, решетки-гриль и т.д.
- Старайтесь употреблять овощи в натуральном виде.
- Добавление в салаты сметаны, майонеза, масляных заправок сильно увеличивает калорийность.
- Когда хочется перекусить, избегайте таких высококалорийных, богатых жирами продуктов, как чипсы, орехи. Лучше перекусить фруктами или овощами.

Каково должно быть отношение больного с избыточным весом к продуктам, богатым белками или углеводами?

И первые, и вторые являются нужными, полезными составляющими нашего питания.

По сравнению с жирами калорийность белков и углеводов можно считать умеренной, однако, чтобы добиться хорошего эффекта в снижении веса, их все-таки нужно немного ограничивать.

Простое правило: белковых и углеводистых продуктов следует съесть вдвое меньше, чем обычно, т.е. половину своей привычной порции.

Наконец, есть ряд продуктов, которые при снижении веса ограничивать не нужно. Наоборот, именно этими продуктами можно компенсировать вышеперечисленные ограничения, пополнять сократившийся объем пищи. Эта группа продуктов представлена в основном овощами, которые бедны питательными веществами, но богаты водой (она калорий не содержит!), а также растительными волокнами, которые не перевариваются. Несмотря на отсутствие усвоения, растительные волокна приносят организму много пользы: улучшают функцию кишечника, помогают усвоению витаминов, благотворно влияют на жировой обмен и т.д.

На основе сказанного выше выделяют **три группы продуктов, которые с целью снижения веса надо употреблять по-разному.**

К первой группе относятся продукты с минимальной калорийностью: овощи за исключением картофеля, кукурузы, зрелых зерен гороха и фасоли (они богаты крахмалом и будут отнесены к другой группе), а также низкокалорийные напитки.

Принцип употребления: без ограничения!

Примеры продуктов: листья салата, капуста, огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны, редис, редька, зелень, свекла, морковь, стручки фасоли, молодой зеленый горошек, грибы, шпинат, щавель.

Напитки: чай, кофе без сахара и сливок, минеральная вода, газированные воды на сахарозаменителях (например, пепси-кола лайт).

Ко второй группе относятся продукты средней калорийности: белковые, крахмалистые, молочные продукты, фрукты.

Принцип употребления: умеренное ограничение – съесть половину прежней, привычной порции.

Примеры продуктов: нежирные сорта мяса, рыбы, молоко и кисломолочные продукты обычной жирности (или нежирные, обезжиренные), сыры менее 30% жирности, творог менее 4% жирности, яйца, картофель, кукуруза, зрелые зерна гороха и фасоли, крупы, макаронные изделия, хлеб и несдобные хлебобулочные изделия, фрукты (кроме винограда и сухофруктов).

К третьей группе относятся продукты высокой калорийности: богатые жирами, алкоголь (по калорийности приближается к жирам), а также сахар и кондитерские изделия. Последние не только потому, что сильно повышают сахар крови, но и вследствие довольно высокой калорийности (ведь воды и балластных веществ, которые «разбавляли» бы калорийность, они не содержат).

Принцип употребления: максимально ограничить.

Примеры продуктов: масло любое, сало, сметана, майонез, сливки, жирное мясо, колбасные изделия, жирная рыба, жирные творог и сыр, кожа птицы, консервы мясные, рыбные и растительные в масле, сахар, сладкие напитки, мед, варенье, джемы, конфеты, пирожные, печенье, шоколад, мороженое, орехи, семечки, алкогольные напитки. Сливочное масло желательно ограничить до минимума и заменять его более полезным растительным. Растительное масло в умеренном количестве необходимо в питании человека, но неограниченное его употребление приведет к прибавке веса; калорийность растительного масла превышает калорийность сливочного!

- молоко, кисломолочные продукты (в том числе йогурт) обычной и повышенной жирности, творог более 4% и сыры более 30% жирности;
- свинина, субпродукты (печень, почки, сердце, мозги), колбасы, сосиски, сардельки, бекон, мясные копчености, кожа птицы;
- торты, пирожные, выпечка из сдобного теста, шоколад, мороженое;
- пицца, «хотдоги», чипсы и т.п.;
- икра красная и черная;
- яичные желтки (допускается не более 3 желтков в неделю).

Эти продукты могут употребляться в умеренном количестве (содержат меньше насыщенных жиров и холестерина):

- мягкий маргарин, майонез и другие соусы с пометкой «сниженное содержание холестерина»;
- молоко и кисломолочные продукты 1-2% жирности, нежирный творог, сыры менее 30% жирности;
- постные части говядины, телятины, молодой баранины, мясо птицы без кожи;
- креветки, крабы.

Эти продукты можно употреблять вполне свободно (не содержат или почти не содержат насыщенных жиров и холестерина):

- овощи, зелень, фрукты, грибы;
- рыба;
- масло растительное (оливковое, подсолнечное, кукурузное, соевое);
- орехи;
- хлеб (предпочтительно из муки грубого помола);
- крупы, бобовые, макаронные изделия;
- оливки, маслины;
- соевые продукты и полуфабрикаты (при условии, что готовятся без добавления животных жиров!).

Иметь в виду, что масло растительное и орехи имеют высокую калорийность, поэтому их все же следует ограничивать.

**Энерготраты при различных типах деятельности
(для человека среднего возраста весом около 60 кг)**

Тип деятельности	Расход энергии, ккал/час	Тип деятельности	Расход энергии, ккал/час
Сон	50	Спокойная ходьба	190
Отдых лёжа без сна	65	Быстрая ходьба	300
Чтение вслух	90	Бег «трусцой»	360
Делопроектирование	100	Ходьба на лыжах	420
Работа сидя	110	Плавание	180-400
Работа стоя	160	Езда на велосипеде	210-540
Домашняя работа	120-240	Катание на коньках	180-600

Калорийность основных продуктов питания (ккал на 100 г)

Готовые продукты	л	Ккал	Готовые продукты	кал	К
Молоко 3,2%, кефир		59	Говядина готовая	67	2
Молоко 1%, кефир		40	Свинина готовая	60	5
Сметана 20%		204	Куры готовые	60	1
Творог жирный		226	Хлеб ржаной	90	1
Творог 9%		156	Хлеб пшеничный	103	2
Сырники творожные	340	315-	Булки, сдоба	50-300	2
Творог нежирный		86	Сахар	74	3
Брынза		260	Карамель	50-400	3
Плавленные сыры	340	270-	Шоколад	40	5
Сыр твёрдый	400	350-	Мармелад, пастила, зефир	90-310	2
Мороженое		226	Халва	10	5
Масло сливочное		748	Пирожное	50-750	3
Маргарины		744	Варенье, джемы	40-280	2

Масло растительное	898	Колбаса варёная, сосиски	2 60
Майонез	627	Колбаса полукопчёная	3 70-450
Овощи	10-40	Колбаса сырокопчёная	5 00
Картофель	83	Яйца куриные (2 шт)	1 57
Фрукты	40-50	Сельдь	2 34
Компоты, фруктовые соки	50-100	Консервы рыбные в масле	2 20-280
Готовая рыба (навага, треска, щука)	70-106	Консервы рыбные в томате	1 30-180

Первые блюда:

Обычная порция супа (500 г) – 200 – 300 ккал

Молочные крупяные супы и сборные мясные солянки - ≥ 400 ккал

Вторые блюда:

Мясные блюда с гарниром – 500 – 600 ккал

Рыбные блюда – ≤ 500 ккал

Овощные блюда – 20 – 400 ккал

Каша с жиром или молоком – 350 ккал

Бутерброд – 200 ккал

Третьи блюда: компоты, кисели, какао, кофе с молоком – 150 ккал



Что такое «порция»			
Одна порция продуктов, содержащих углеводы (зерновые, крупы, хлеб,		Одна порция продуктов:	молочных

картофель): • 1 ломтик хлеба, • ½ булки для бутербродов, 1 плюшка, 1 бублик, 1 оладушек, 4 крекера, • ½ стакана риса, гречи, макарон, лапши или рассыпчатой каши, • 40 г (4 столовые ложки) готовых к употреблению хлопьев (мюсли), • 1 стакан воздушной кукурузы (приготовленной без обжаривания в масле), • 1 средняя картофелина.	• 1 стакан молока, натурального йогурта (без добавления сахара), кефира, простокваши, ряженки, • 45 г твёрдого сыра, • 65 г мягкого сыра, • ½ стакана творога.
Одна порция овощей: • ½ стакана приготовленных или измельчённых сырых овощей, • 1 стакан сырых листовых овощей, • 1 огурец, 1 помидор.	Одна порция мясных, рыбных продуктов и их заменителей: • 75–90 г мяса, дичи или рыбы, • 2 яйца, • 1 стакан приготовленных бобовых, • 4 столовые ложки арахисового масла (по содержанию белка оно приравнивается к мясу и не содержит холестерина), • 35 г семян подсолнуха или орехов.
Одна порция фруктов: • 1 целый фрукт, например, одно целое яблоко, апельсин или банан, • ¾ стакана сока (приготовленного без добавления сахара), • ½ стакана ягод или приготовленных либо консервированных фруктов, • ¼ стакана сушеных фруктов.	

Пример суточного меню для пациента с сахарным диабетом 2 типа

Первый завтрак		Полдник	
Творог обезжиренный	1	1–2 апельсина	
Хлеб черный, отрубной	1	Ужин	
Кофе или чай с	2	Греча отварная, без масла	
Второй завтрак		1 яйцо	
Яблоко свежее	1 00 г	1 помидор	00 г
Обед		1 огурец	00 г
Суп на курином бульоне с овощами	2 50 г	Чай	00 г
Грудка курицы запеченная	1	Поздний ужин	

	00 г		
2 небольшие картофелины	1	Стакан молока или кефира 1%	
Цветная капуста отварная, без масла	2 50 г	Несладкое несдобное печенье (галеты, крекеры)	0 г
Минеральная вода (сколько)		Всего ккал	

«Физическая активность при сахарном диабете»

Физическая активность способствует снижению сахара крови и профилактике сердечно-сосудистых осложнений (инфаркта миокарда и инсульта), злокачественных новообразований, ожирения, остеопороза.

Физически активные люди чаще имеют хорошее самочувствие, настроение, они более устойчивы к стрессам и депрессии.

Физическая активность при сахарном диабете –

Тип, Регулярность, Уровень интенсивности, Длительность физической нагрузки
(ТРУД)

Тип – рекомендуются динамические нагрузки: быстрая ходьба, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, а также упражнения на гибкость и развитие силы.

Следует выбрать такой вид физической активности, который приносит Вам удовольствие.

Регулярность – начать занятия лучше с 3 раз в неделю, затем довести до 5 раз в неделю.

Уровень интенсивности контролируется максимальной частотой сердечных сокращений (МЧСС):

$$\text{МЧСС} = 220 - \text{возраст}$$

Режимы нагрузки:

- низкой интенсивности – 35–55% МЧСС (можно петь),
- умеренной интенсивности – 55–70% МЧСС (можно комфортно разговаривать),
- значительной интенсивности – 70–85% МЧСС (появляется одышка при разговоре).

Оптимальная интенсивность составляет 35–55% МЧСС во время периода разминки и расслабления и 55–70% МЧСС во время периода нагрузки.

• Занятия не должны провоцировать сильную одышку, обильное потоотделение, общую слабость, боли в сердце, головокружение.

Длительность физической нагрузки: в целях лучшей переносимости нагрузки сердечно-сосудистой системой необходимо, чтобы упражнения занимали от 20 до 60 минут.

Основные этапы тренировки

Разминка – 5–20 минут, интенсивность 35–55% МЧСС.

Подготовить свое тело к упражнению необходимо человеку любого возраста и тренированности. Разминка должна начинаться с медленных, ритмичных движений, таких, как ходьба, медленные движения с постепенным увеличением скорости и интенсивности нагрузки. При этом должна повышаться частота пульса, дыхания и температура тела. Вы должны слегка вспотеть. Так же рекомендуется выполнить несколько простых упражнений на растяжку перед тем, как перейти к основным упражнениям.

Основная часть тренировочного занятия – следует довести интенсивность нагрузки до уровня 55–70% от МЧСС и удерживать эту интенсивность не менее 10–30 минут за занятие. Эта нагрузка является тренирующей и оптимальной для наращивания тех возможностей организма, с которыми непосредственно связан оздоровительный