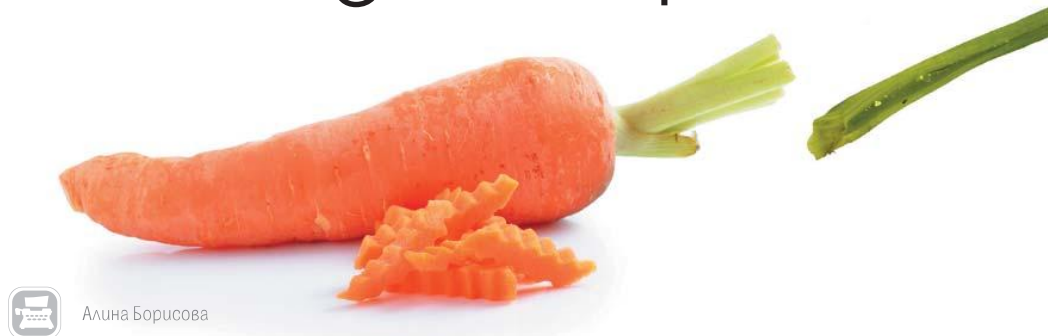




Александр Юрьевич Майоров,

доктор мед. наук,
заведующий отделением
программного обучения
и лечения ФГБУ
«Эндокринологический
научный центр»
Министерства
здравоохранения РФ

Она жует все, что без сахара...



Алина Борисова

«Выбери меня, выбери меня!» – кричат с полок супермаркетов продукты в красочных упаковках. А люди с диагнозом «сахарный диабет 2-го типа» равнодушно проходят мимо: одно им запрещено, а другое можно, но по чуть-чуть... Однако рацион пациентов с СД 2-го типа представляет собой обычное здоровое питание. И именно так стоит выбирать еду здоровым людям, чтобы снизить риски возникновения болезни.

ДИЕТА НЕ ПРОЩАЕТСЯ С ТОБОЙ

И больному, и здоровому так не хочется «садиться на диету», ведь придется себя ограничивать. Американцы сказали бы: «медицинская пищевая терапия». Наши пациенты лучше воспринимают термин «рациональное (или здоровое) питание». Нужно приучать себя, что диета – это самоограничения не на месяц или два. Это состояние, в котором нужно держать себя всю жизнь, чтобы снизить вес и не набирать его снова. А при СД 2-го типа – и вовсе составная часть лечения. При СД 2-го типа с избыточной массой тела (90% пациентов) нужно снижать количество калорий: для мужчин их потребление не должно быть более 1500 ккал, а для женщин – 1200 ккал. Если высчитывать калории сложно, можно просто есть половину от того, что ели раньше.

СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ

Принципы здорового питания:

1. умеренность;
 2. половину рациона должны составлять овощи;
 3. используйте «светофор», согласно которому имеются запрещенные продукты (красные), дозволённые (зеленые) и ограниченные (желтые).
- «Красные»:
– жирные сорта мяса и рыбы, молочные жирные продукты, все твердые сорта сыра, кожа птицы;

- кондитерские изделия, выпечка;
- алкоголь – чем он крепче, тем калорийнее; меньше всего калорий в пиве, но и его в очень больших количествах употреблять нельзя.

«Желтые»:

- нежирное мясо и рыба;
- макароны, крупы и бобовые;
- фрукты.

То, что содержит большое количество воды, можно есть без ограничения (зеленые овощи). Наш предполагаемый темп похудения – не более 0,5 кг в неделю. Это достижимо, безопасно и дает стойкий эффект.

ОСТАНЕШЬСЯ БЕЗ СЛАДКОГО!

Если пациенту с диагнозом «СД 2-го типа» и с избыточной массой тела врач назначил инсулин, то, чтобы рассчитать его дозу, придется подсчитывать так называемые «хлебные единицы». В России такая единица равна 10–12 г углеводов. Зато людям с СД 1-го типа современные инсулины позволяют питаться свободно, соблюдая лишь разумные ограничения. В рационе любого человека углеводы должны составлять 50–60% (в то время как жиры – менее 30%, а белки – около 15%). Они содержатся во всех фруктах и ягодах, в хлебе и выпечке, в кондитерских изделиях, в крупах и в бобовых.



Сегодня в мире 382 млн пациентов с сахарным диабетом. К 2035 году этот показатель вырастет до 592 млн человек.

ВЕРИШЬ ИЛИ НЕТ?

Из-за предубеждений прошлого появилось много мифов, которые мешают успешной терапии СД.

Миф 1. Я не могу похудеть (конституция такая, гормональные нарушения, в этом виноват инсулин и т.п.)

Реальность. Лишние килограммы — результат потребления пищи в больших, чем нужно организму, количествах. Не бывает людей, которые не могут похудеть.

Миф 2. Прием пищи поздно вечером ведет к набору лишних килограммов.

Реальность. Лишний вес возникает от переедания, а утром, днем или вечером вы это делаете — не важно.

Миф 3. Сахар и сладости в рационе способствуют возникновению диабета.

Реальность. Сахар и сладости, если их употреблять в избыточном количестве, способствуют ожирению, что повышает риск возникновения диабета.

Миф 4. Стресс — причина диабета.

Реальность. Непосредственной причиной диабета стресс не считается. Его можно назвать косвен-

ным фактором, если рассматривать глобальное влияние на все внутренние механизмы (косвенная причина избыточной массы тела, гормональных нарушений и т.п.).

Миф 5. Зеленые яблоки безопасны для страдающих СД.

Реальность. Они повышают уровень сахара в крови так же, как и красные. Тут важно не качество фруктов, а их количество.

Миф 6. При диабете нельзя вести нормальный образ жизни.

Реальность. Да, заболевание заставляет постоянно измерять уровень сахара в крови, принимать лекарства, ограничивать себя в пище. Но в целом, за счет развития медицинских технологий, образ жизни современного пациента с СД приближен к нормальному.

Миф 7. СД грозит осложнениями, даже если строго следовать медицинским рекомендациям.

Реальность. Если возникают неблагоприятные последствия заболевания, значит, не соблюдаются назначения врача. Осложнения можно предотвратить, если поддерживать нормальный уровень сахара в крови.

100 г хлеба по калорийности равны 2 кг огурцов.



Миф 8. Белый хлеб более вреден для пациента с диабетом, чем черный, а рис более вреден, чем гречка.

Реальность. Оба продукта повышают уровень сахара в крови. Главное – умеренность.

Миф 9. Из всех сладостей пациенту с диабетом лучше выбирать мед.

Реальность. Ни в коем случае! Мед всасывается в кровь еще быстрее, чем сахар, – мгновенно!

Миф 10. Если картофель предварительно вымочить, он в меньшей степени повышает уровень сахара в крови.

Реальность. Вымачивать картошку не рекомендуется – углеводы из нее не уйдут, а вот невкусной она станет.

Миф 11. Сливочное масло калорийнее, чем растительное.

Реальность. В природе нет продукта калорийнее, чем растительное масло. Это стопроцентный жир.

Миф 12. Некоторые продукты не только не содержат калорий, но и заставляют организм тратить энергию на их переработку.

Реальность. Таких продуктов нет. Просто, если есть много овощей, то калорийность рациона существенно снизится, потому что растительная пища заполнит большую часть объема желудка.

Миф 13. Продукты на основе фруктозы более полезны для страдающего СД, чем на основе сахара.

Реальность. Сахарозаменители – фруктоза, ксилит и сорбит – по калорийности равны обычному сахару и повышают уровень глюкозы в крови

Риск сахарного диабета растет вместе с массой тела. Индекс массы тела (ИМТ) – вес в кг, разделенный на рост в метрах, возведенный в квадрат:

- до 18,5 – дефицит массы тела с небольшим риском заболевания;
- от 18,5 до 25 – нормальная масса тела с нормальным риском заболевания;
- от 25 до 30 – избыточная масса тела с умеренным риском заболевания;
- от 30 до 35 – ожирение 1-й степени с высоким риском заболевания;
- от 35 до 40 – ожирение 2-й степени с очень высоким риском заболевания;
- от 40 до 45 – ожирение 3-й степени с чрезвычайно высоким риском заболевания, который в десятки раз выше, чем риск при нормальной массе тела.



точно так же. Имеются низкокалорийные сахарозаменители (аспартам, сахарин, цикламат, ацесульфам К) – это химические вещества, у которых не выявлено вредных для организма свойств, если употреблять их в разумных количествах.

В НАГРУЗКУ

Пациентам с диабетом необходимы физические нагрузки. В неделю они должны составлять минимум 150 минут, то есть около 20 минут в день. Интенсивность занятий рассчитывается по частоте пульса: количество ударов сердца в минуту равно «220 минус возраст». ❌