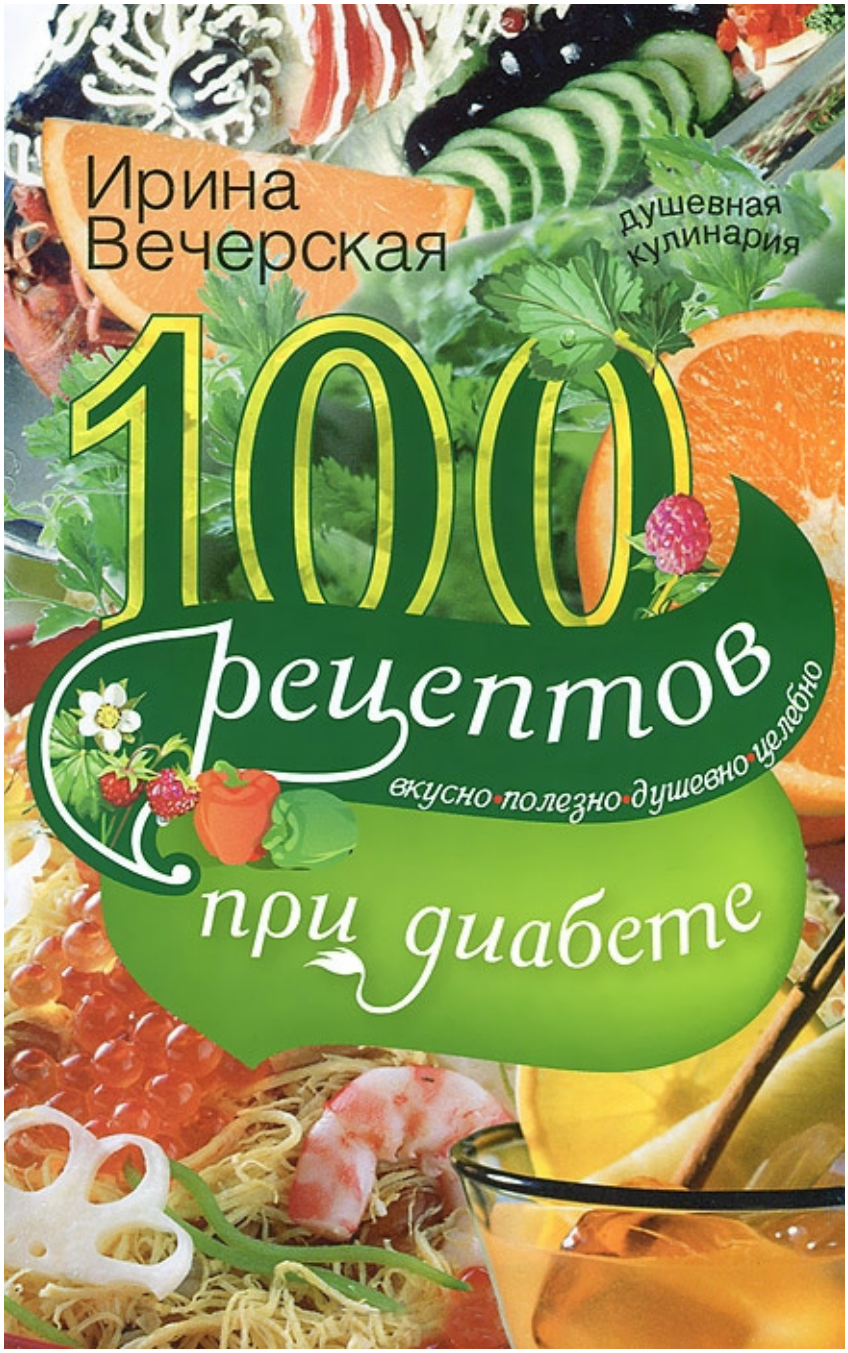
Ирина
Вечерская
душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
при диабете

Ирина Вечерская

100 рецептов при диабете. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Серия «Душевная кулинария»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6088902
Вечерская Ирина100 рецептов при диабете. Вкусно, полезно, душевно, целебно.: Центрполиграф; Москва; 2013
ISBN 978-5-227-04553-9

Аннотация

Из книги вы кратко получите все необходимые для диабетика сведения: что такое диабет и каковы основные принципы его лечения; какие бывают диабетические осложнения и их профилактика; все о диете и разгрузочных днях. Но самое главное – получите рецепты вкусных и полезных блюд, ведь главная заповедь диабетика: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть!» Книга незаменима и полезна для всех, кто страдает диабетом, а также для тех, чьи родные и близкие не понаслышке знакомы с этим заболеванием.

Содержание

Введение 4
Основные сведения о сахарном диабете 6
Различные типы диабета 7
Диабет первого типа 8
Диабет второго типа 9
Диабет беременных 10
Симптомы сахарного диабета 11
Гипогликемия 12
Основные принципы лечения сахарного диабета 13
Сахарный диабет первого типа 13
Сахарный диабет второго типа 14
Немного об алкоголе 15
Диета при сахарном диабете 16
Диетическое питание для больных сахарным диабетом I типа 17
Определение хлебной единицы (ХЕ) 19
Фрукты, ягоды и овощи 21
Молочные продукты 23
Мясные и рыбные продукты 24
Алкогольные напитки 25
Сахарозаменители 26
Диабетические продукты 27
Рекомендации для больных сахарным диабетом первого типа 28
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Ирина Вечерская Вечерская Ирина100 рецептов при диабете. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Введение

Сахарный диабет – это нарушение обмена веществ, при котором содержание сахара в крови повышено. У каждого человека, в том числе и здорового, имеется определенное содержание сахара в крови, поскольку сахар является важным поставщиком энергии для нашего тела. Уровень сахара в нашей крови регулируется гормоном под названием инсулин. У диабетиков такая регуляция нарушена, что ведет к различным жалобам на здоровье.

Сахарный диабет называют бичом нашего времени. Его распространение не знает границ, во всем мире им болеют более 200 миллионов человек. При этом особенность диабета состоит в том, что большую роль в его лечении и сохранении активной жизни у больных играет питание. Мало того, в начальных стадиях заболевания правильное сбалансированное питание может быть единственным лечением.

Повышенное содержание сахара в крови не вызывает болезненных ощущений и сначала не вызывает никаких жалоб на здоровье. Диагноз диабет для многих становится настоящим потрясением.

Однако это очень распространенное заболевание. По всему миру порядка 200 миллионов человек страдают от сахарного диабета, а вероятно, и гораздо больше, поскольку, зачастую диагноз заболевания диабетом ставится через несколько лет после появления данного заболевания.

Диабет характеризуется значительным количеством жидкости, которую потребляет организм. Иногда даже кажется, что жидкость «проходит» через человеческий организм, не задерживаясь и порождая при этом еще большее состояние жажды. В организме человека наблюдается повышенное содержание сахара в крови, обильно выводится сахар с мочой.

Причинами сахарного диабета могут быть: наследственость, систематическое переедание, нервно-психические перегрузки, инфекционные заболевания, заболевания желез внутренней секреции. Из-за этих причин нарушается деятельность поджелудочной железы.

Поджелудочная железа – орган внешней и внутренней секреции. Внешняя секреция заключается в том, что железа выделяет панкреатический сок, участвующий в переваривании пищи. При ограничении ее деятельности нарушается переваривание жиров и белков.

Внутрисекреторная деятельность железы связана с выработкой инсулина и глюкагона. Если она вырабатывает инсулин в количестве, недостаточном для поддержания нормального уровня сахара в крови, то возникает такое серьезное заболевание, как сахарный диабет.

Сахарный диабет – это хроническое повышение уровня сахара (глюкозы) в крови. Гипергликемия (по вышение содержания сахара в крови) – это основная особенность, которая отличает больного диабетом человека от здорового. Если, в идеале, используя современные технологии лечения, научиться поддерживать содержание сахара в крови в пределах нормы (нормогликемию), не будет никаких болезненных проявлений, не разовьются и осложнения заболевания.

Помните!

Если у вас есть факторы риска возникновения сахарного диабета, необходимо систематически, не реже одного раза в год, делать анализ крови на сахар, сахарную кривую и гликозилированный гемоглобин, а также активно лечить заболевания, способствующие развитию сахарного диабета.

Основные сведения о сахарном диабете

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, приводящее к нарушениям углеводного, белкового и жирового обменов в результате недостаточной выработки гормона инсулина или неправильного его действия. Инсулин вырабатывается бета-клетками поджелудочной железы и способствует проникновению сахара в клетки тканей организма, регулируя уровень сахара в крови. Выделяют сахарный диабет двух типов: ИЗСД (инсулинзависимый сахарный диабет), или диабет I типа, и ИНСД (инсулиннезависимый сахарный диабет), или диабет II типа.

Сахар в крови у здорового человека натощак – 3,5–5,5 ммоль/л, после еды он повышается до 7,8 ммоль/л, но не выше, так как в ответ на его повышение поджелудочная железа выделяет инсулин – гормон, который излишки глюкозы отправляет в ткани. Инсулин резко повышает проницаемость стенок мышечных и жировых клеток для глюкозы, обеспечивая усвоение ее организмом.

Сахар – это основной источник энергии, основное «топливо» для организма. У всех людей сахар содержится в крови в простой форме, которая называется глюкозой. Кровь разносит глюкозу во все части тела и особенно в мышцы и мозг (ткани мозга усваивают глюкозу без помощи инсулина), которые она снабжает энергией.

Падение концентрации глюкозы в крови вызывает недостаточность ее поступления в клетки нервной системы. Поэтому головной и спинной мозг начинают испытывать острый недостаток энергии для нервных клеток. Возникает острое нарушение деятельности мозга.

Различные типы диабета

Существует несколько типов диабета, которые отличаются друг от друга в зависимости от возраста появления болезни, причины ее возникновения и характера нарушения обмена веществ.

Диабет первого типа

Этот тип диабета раньше называли «юношеским диабетом», поскольку он чаще встречается у детей и подростков. Данным типом диабета могут заболеть люди и других возрастов. Диабет первого типа относится к аутоиммунным заболеваниям (заболевания, вызванные нарушением функции иммунной системы). Обычно для запуска болезни требуется определенный возбудитель. Таким возбудителем, к примеру, может быть вирусная инфекция.

Диабет I типа может быть врожденным, то есть проявляется у маленьких детей или возникает у молодых: у детей, подростков и лиц в возрасте до 25–30 лет. Однако следует знать, что сахарным диабетом I типа можно заболеть и в 50 лет, и в 70 лет, если были поражены бета-клетки поджелудочной железы. Диабет I типа развивается очень быстро – за месяцы, а иногда за считанные дни. Симптомы его очень яркие, четко проявляются.

При первом типе сахарного диабета определенную роль играет наследственность – наличие сахарного диабета у родственников. При этом следует помнить, что передается по наследству не само заболевание, а предрасположенность к нему. Но если человек никогда не встретится с патогенным вирусом, сохранит здоровый образ жизни, то он может избежать болезни.

Сахарный диабет первого типа никогда не развивается от переедания сладкого, стрессовых ситуаций, переутомления и тому подобных причин. Он проявляется только при недостатке инсулина вследствие повреждения бета-клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин.

Диабет второго типа

Практически 90 процентов диабетиков страдают от диабета второго типа. В обиходе его называют «старческим диабетом», поскольку им, как правило, страдают люди преклонного возраста. Диабет II типа развивается у лиц зрелого и по-

жилого возраста, очень часто у лиц с избыточной массой тела. После семидесяти лет, когда интенсивно протекают процессы старения всех систем организма, в том числе и эндокринной, диабет может считаться одной из неизбежных болезней, связанных с увяданием организма. Главной причиной возникновения является так называемая невосприимчивость к инсулину или резистентность к инсулину.

В данном случае бета-клетки инсулин вырабатывают, но он плохого качества, и из-за этого нарушается проникновение сахара в клетку. Клетки тканей при этом голодают, а уровень сахара в крови повышается. Бета-клетки поджелудочной железы вырабатывают инсулин, но клетки тела не реагируют на него. Из-за этого организм становится неспособным правильно перерабатывать сахар.

Диабет II типа развивается постепенно, годами, скрыто, симптомы его стертые.

Факторы, способствующие возникновению диабета II типа:

– наследственная предрасположенность к диабету;

– гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, болезни желчного пузыря и пече ни, суставов, приступы ночной одышки;

– некоторые болезни, которые могут вызвать поражение или даже гибель бета-клеток поджелудочной железы: острый и хронический панкреатит, рак поджелудочной железы;

– вирусные инфекции: краснуха, ветряная оспа, вирусный гепатит, грипп, которые, в свою очередь, могут вызвать гибель или поражение бета-клеток поджелудочной железы;

– переедание, особенно при недостаточной подвижности, приводящее к ожирению;

– часто повторяющиеся психоэмоциональные напряжения, стрессы;

– злоупотребление сладостями; – пожилой и старческий возраст.

Диабет беременных

Диабет может проявиться во время беременности. Этот особенный тип диабета называют гестационным. Около пяти процентов беременных женщин страдают от этого заболевания. Обычно уровень сахара в крови нормализуется после родов. Но каждая 3-я женщина, которая болела гестационным диабетом, заболеет диабетом второго типа в течение следующих 10 лет.

При диабете беременных циркулирующий в крови сахар не может быть правильно усвоен организмом, что ведет к нарушению переносимости глюкозы. Зачастую к концу беременности у женщин формируется резистентность к инсулину. Высокий уровень сахара в крови может навредить как матери, так и ребенку и поэтому должен контролироваться.

Симптомы сахарного диабета

Хорошее самочувствие не является показателем того что человек не болен. Поскольку тело неправильно перерабатывает сахар, его содержание повышается в моче. Причина тому – нарушение обмена веществ. Сахарный диабет – это общее понятие для различных нарушений обмена веществ, общей чертой которых является долгосрочное повышенное содержания сахара в крови. Вопреки распространенному мнению сахарный диабет никак не связан с чрезмерным потреблением сахара в пищу.

Признаки, при появлении которых следует обязательно сходить ко врачу и проверить свое состояние: нарастающая слабость, потеря аппетита, сухость во рту, сильная жажда, частое, обильное мочеиспускание (полиурия), похудание или, наоборот, прибавление массы тела у того, кто страдал ожирением. В крови уровень сахара поднимается выше нормальных цифр (гипергликемия). Нормальный уровень сахара в крови 3,3–6,1 ммоль/л. В моче определяется сахар (глюкозурия), чего в норме не должно быть.

Следует подчеркнуть, что жажда носит защитный характер, так как человек теряет много жидкости, и с жаждой ни в коем случае не следует бороться. Пить надо столько, сколько хочется. Но в то же время это сигнал крайнего неблагополучия в организме. Не у всех больных бывают эти симптомы, у многих диабет выявляется случайно во время обследования по какому-либо другому поводу.

Надо ли лечиться, если человек не чувствует повышения сахара в крови и появления его в моче? Необходимо! В противном случае неизбежно наступление так называемых поздних осложнений, снижающих качество жизни и сокращающих ее продолжительность.

Иногда признаком начинающегося диабета являются приступы гипогликемии, когда в крови понижается уровень глюкозы, что приводит к резкому ухудшению самочувствия.

Гипогликемия

Гипогликемия – патологическое состояние, характеризующееся снижением концентрации глюкозы в крови ниже 3,5 ммоль/л. Наиболее часто гипогликемии развиваются в процессе лечения сахарного диабета.

Если в приступе гипогликемии (гипогликемическая кома) страдает центральная нервная система, то возможны затуманивание и двоение зрения, головная боль, спастические сокращения мышц

или частая зевота. Иногда возникают и психические симптомы в виде депрессии и раздражительности, дремотного состояния днем и бессонницы по ночам. Из-за разнообразия симптомов гипогликемии, среди которых часто преобладает реакция непонятной тревоги, многим больным ставят ошибочные диагнозы невроза или депрессии.

У некоторых страдающих диабетом наблюдаются гипогликемии без предвестников, начинающиеся сразу с потери сознания. Причиной этого может быть прием больными диабетом препарата анаприлина (обзидана).

Ночная гипогликемия при диабете может проявляться кошмарными сновидениями, потливостью в ночные часы. Человек также может проснуться в поту от сердцебиения и чувства голода.

Лечение гипогликемии зависит от причины ее возникновения и направлено на устранение этой самой причины. Важную роль в ее лечении играет диета. Из питания обязательно исключаются очищенные сахара (в том числе мед, патока, сахар и т. п.), белая мука и другие продукты, содержащие чистый крахмал. Пища принимается дробными порциями не менее шести раз в день (вместо трех в большем объеме). Шестиразовое питание должно содержать достаточно белка в виде мяса, рыбы, птицы и молочных продуктов при свободном выборе фруктов, овощей и немолотых зерен. Следует избегать содержащих кофеин лекарственных препаратов и продуктов (таких, как кофе и кола).

Если человек с сахарным диабетом потерял сознание, нельзя лить ему в рот воду или вкладывать еду. Если у него есть ампула глюка-гона (препарата, способный резко повысить сахар крови) и рядом оказался человек, умеющий делать внутримышечные инъекции, нужно сделать больному укол глюкагона и вызвать «скорую помощь». Если нет, можно втереть страдающему диабетом в десны небольшое количество меда или варенья и сразу вызвать «скорую помощь».

Острые приступы гипогликемии, связанные с передозировкой инсулина, обычно снимаются приемом сахара или глюкозы, но иногда бывает необходимо внутривенное введение раствора глюкозы.

Чтобы вовремя справиться с приступом гипогликемии, страдающий сахарным диабетом должен носить с собой:

– несколько кусков сахара и черного хлеба, – паспорт диабетика. В состоянии гипогликемии человек может быть похож на пьяного. В паспорте должна быть информация о том, как оказать помощь, если человек потеряет сознание,

– по возможности – ампулу глюкагона и шприц для внутримышечных инъекций.

Основные принципы лечения сахарного диабета

Сахарный диабет первого типа

Лечение его включает три главных компонента – лекарства, питание и физические нагрузки. Лечение для диабета I и II типов различно.

При диабете I типа совокупность лечебных процедур по важности выглядит так:

– ежедневные инъекции инсулина. Это самое главное;

– диета. Она более разнообразна, чем при диабете II типа, но с ограничением некоторых видов продуктов. Количество пищи в пересчете на хлебные единицы должно быть строго определенным и определяет схему введения инсулина;

– умеренные физические нагрузки важны для поддержания тонуса мышц и снижения уровня сахара в крови.

У больных диабетом первого типа не вырабатывается собственный инсулин, поэтому они нуждаются в постоянном введении его извне. По происхождению различают животные и человеческие инсулины. Из животных инсулинов лучшим является свиной. Однако в последние годы повсеместно все больше применяются человеческие инсулины, которые получены путем генной модификации белка. В отличие от животных инсулинов они лишены ряда побочных эффектов.

Для максимальной имитации естественной работы поджелудочной железы, которая вырабатывает инсулин постоянно и резко увеличивает его выделение в ответ на прием углеводов, выпускается несколько видов инсулинов: ультракороткого, короткого, продленного и ультрадлительного действия. Короткий и длинный инсулины отличаются по внеш нему виду: короткий – прозрачный, длинный – мутный (исключение составляет инсулин лантус). Если короткий инсулин становится мутным, значит он испорчен и пользоваться им нельзя.

Сахарный диабет второго типа

Для таких больных список лечебных мероприятий в порядке их важности выглядит немного иначе:

– диета. Более жесткая, чем при диабете I типа. Необходимо строго избегать продуктов, содержащих сахар, жиры, холестерин;

– умеренные физические нагрузки; – ежедневный прием сахароснижающих препаратов, назначенных врачом.

Больной диабетом II типа должен придерживаться строгой диеты и принимать сахароснижающие

препараты, которые повышают чувствительность тканей к инсулину, тем самым улучшают проникновение сахара в клетки тканей, а также побуждают бета-клетки поджелудочной железы вырабатывать больше инсулина. При легкой степени заболевания можно ограничиться только диетой.

Главная цель лечения – добиться нормального уровня сахара крови (желательно снизить сахар крови до 6,1 ммоль/л). При соблюдении малокалорийной диеты и снижении веса удается добиться компенсации у 80 % больных сахарным диабетом второго типа.

Если не удается снизить сахар крови до нормы, несмотря на строгое соблюдение диеты, начинают лечение сахароснижающими таблетками или даже инъекции инсулина.

Немного об алкоголе

Чаще всего людям с сахарным диабетом не рекомендуют или попросту запрещают употреблять алкогольные напитки, не объясняя при этом, с чем связан такой запрет. Употребление алкоголя – весьма распространенная причина гипогликемии, особенно если его употреблять натощак, с малым количеством еды или неправильно подобранной пищей.

Помимо приема спиртных напитков натощак риск развития тяжелых гипогликемических состояний усиливает прием алкоголя после большого перерыва между едой или сразу же после физической нагрузки. Алкоголь, с одной стороны, усиливает действие инсулина и глюкозоснижающих таблеток, а с другой – тормозит образование глюкозы в печени.

Устранить гипогликемию, вызванную приемом спиртных напитков, инъекцией глюкагона невозможно, поскольку запасы гликогена уже истощены. Устранить гипогликемию в этом случае можно только приемом быстроусваиваемых углеводов.

Существует несколько непреложных правил потребления алкогольных напитков, которые должны знать диабетики.

Систематическое потребление алкоголя с сахарным диабетом противопоказано.

Алкоголь ни в коем случае нельзя использовать как средство снижения гликемии.

Прием алкоголя должен сопровождаться приемом пищи. Перед сном необходимо определить сахар крови и дополнительно съесть пищу, содержащую углеводы.

Запрещается употреблять напитки, которые могут существенно повысить уровень сахара в крови: ликеры, наливки, десертные и крепленые вина.

Помнить о высокой калорийности алкоголя (в одном грамме белков и углеводов – 4 ккал, в одном грамме жиров – 9 ккал, а в одном грамме алкоголя – 7 ккал).

Необходимо помнить о том, что алкогольная гипогликемия может быть отсроченной. Если вечером выпить много спиртного, гипогликемия может возникнуть ночью, причем иногда тяжелая. Поэтому перед сном нужно определить сахар в крови и дополнительно съесть пищу, содержащую углеводы.

Диета при сахарном диабете

Сахарный диабет – это болезнь обмена веществ. И поскольку диабет непосредственно связан с тем, насколько хорошо организм усваивает пищу, чрезвычайно важно знать, **что** и **когда** следует есть.

Углеводы из пищи в процессе усвоения превращаются в глюкозу, которая циркулирует в крови. Когда в организме больного сахарным диабетом нет достаточного количества инсулина, клетки тела не могут использовать глюкозу для выработки энергии. Она остается в кровотоке и уровень сахара в крови становится недопустимо высоким. Именно поэтому необходимо планирование питания, именно поэтому потребление нужных продуктов поможет больному сахарным диабетом.

Для больных сахарным диабетом важны состав питания и режим.

Помните! Из-за пропущенного или задержанного по времени приема пищи уровень содержания глюкозы в крови может слишком резко снизиться и привести к гипогликемии – состоянию, опасному для жизни!

Суточная потребность чело века в питательных веществах колеблется в зависимости от массы тела и интенсивности труда и составляет:

1. Белки – 80—120 грамм или примерно 1–1,5 грамма на 1 килограмм массы тела (но не ниже 0,75 грамма на 1 кило грамм массы тела).

2. Жиры – от 30 до 80—100 грамм.

3. Углеводы – в среднем 300–400 грамм. Естественно, вес продуктов, содержащих эти компоненты, намного выше; так, чтобы в организм попало 100 г белка, необходимо съесть 0,5 кг говядины или 0,55 кг не жирного творога.

Питание человека, больного сахарным диабетом, должно быть сбалансированным и достаточно калорийным.

В зависимости от рода деятельности взрослый человек должен потреблять в день следующее число килокалорий:

– люди, занимающиеся интенсивной физической работой, – 2000–2700 ккал,

– люди, занимающиеся обычным физическим трудом, – 1900–2100 ккал,

– при работе, не связанной с физическим трудом, – 1600–1800 ккал,

– люди, больные сахарным диабетом, – 1200 ккал (низкокалорийная диета).

Рекомендуется заменять животный белок растительным – то есть чечевицей, соей и грибами. Избыток животного белка не слишком полезен, особенно после 40–50 лет.

Рекомендуется употреблять меньше соли, так как ее избыток откладывается в суставах, а также может способствовать развитию гипертонической болезни.

Пищу лучше готовить таким образом, чтобы сахар из нее всасывался постепенно.

Пища должна быть скорее теплой, чем горячей, питье скорее прохладным, чем теплым; консистенция еды также имеет значение – она должна быть грубая, зернистая, волокнистая.

Не рекомендуется употреблять сильно измельченную или протертую пищу типа пюре или манной каши.

Полез но учитывать следующее обстоятельство: чем больше в продуктах клетчатки, тем медленнее всасывается из них сахар.

Диетическое питание для больных сахарным диабетом I типа

В этом питании имеются свои особенности. Так, для диабетика, получающего инсулин, все продукты принято делить на три группы:

– первая группа – продукты, которые можно употреблять в пищу, но обязательно их пересчитывать в хлебные единицы (ХЕ) и контролировать количество съеденного;

– вторая группа – продукты, которые можно употреблять в пищу практически без ограничений и в ХЕ не пересчитывать;

– третья группа – продукты, которые в пищу практически не используются. Они могут применяться только для снятия приступа гипогликемии.

«Сладкие» продукты. К ним относятся: чистый сахар, богатые глюкозой и фруктозой фрукты, соки и сладкие напитки, варенья, компоты, торты, пирожные, печенья, кремы, кексы, пироги, йогурт, сладкие сырки, мороженое и конфеты всех видов.

Одни сладкие продукты содержат жиры – это крем, сырки и шоколадные конфеты. Другие сладкие продукты являются мучными изделиями из теста (торты и пирожные). Третьи приготавливают из фруктов (варенья, компоты, соки, лимонады). Четвертые – просто фрукты или ягоды в натуральном виде (например, виноград). Все эти продукты объединяет одно – повышенное содержание сахара в виде глюкозы и сахарозы, то есть они содержат такие углеводы, которые усваиваются организмом с чрезвычайно высокой скоростью.

Простые углеводы всасываются очень быстро и попадают в кровь в течение 3–5 минут, причем всасывание начинается уже в ротовой полости. Сложные углеводы, как говорилось выше, должны сначала попасть в желудок и превратиться в простые под действием желудочного сока; следовательно, они всасываются медленнее и с разной скоростью для разных видов продуктов.

Продукты с простыми углеводами диабетикам не рекомендуется употреблять. Это ограничение связано именно с тем, что в них содержится «моментальный сахар», очень быстро повышающий уровень глюкозы в крови. Данное ограничение в равной степени распространяется на больных диабетом первого и второго типов, кроме исключительного случая: при любом типе диабета для выхода из состояния гипогликемии необходимо есть продукты с «моментальным» сахаром.

Для этого используются следующие продукты: – глюкоза – в виде таблеток или раствора, – виноград, виноградный сок, изюм, – сахар – кусковой, сахарный песок, – карамель, – сладкий чай, лимонад, пепси, фанта, квас, – фруктовые соки (в первую очередь – яблочный сок), – мед – содержит поровну глюкозу и фруктозу. Торты, пирожные, сладкое печенье, шоколадные конфеты, мороженое содержат «быстрый сахар», который начинает действовать мед леннее: через 10–15 минут. Это слишком долго для гипогликемии. Они содержат в своем составе очень много жиров, которые замедляют всасывание углеводов. Таким образом, если признаки гипогликемии сильно выражены, необходимо использовать чистые глюкозу и сахар, вино град, мед, соки, квас. Если признаки гипогликемии выражены слабо, то можно съесть пирожное, но лучше – пять кусков сахара (для гарантии) и один кусок хлеба или три – печенья. Печенье не такое жирное, как торт или пирожное с кремом, и эффект будет более ощутим.

Мороженое. Во-первых, никогда не нужно снимать мороженым приступ гипогликемии; во-вторых, не заменяйте порцией мороженого полдник или перекус перед сном – можно получить через час все ту же гипогликемию. Дело в том, что хотя мороженое содержит в явном виде сахарозу, оно жирное и очень холодное, а эти два обстоятельства существенно замедляют всасывание сахара. В результате мороженое относится к числу продуктов с «мед-

ленным сахаром»; его можно есть в количестве 50–70 грамм в течение дня или на десерт. Мороженое надо пересчитывать в хлебные единицы по норме: 65 г = 1 ХЕ.

Не нужно сочетать мороженое с горячей пищей или горячим питьем, так как его «холодные свойства» будут ослаблены.

Хлеб. Почему диабетикам нужен именно **черный** хлеб? Потому что, хотя кусок белого эквивалентен одной хлебной единице, он не такой зернистый и грубый, – следовательно, всасывание углеводов, содержащихся в белом хлебе, начнется через 10–15 минут, и сахар в крови будет повышаться резко. Если есть черный хлеб, то сахар начинает повышаться через 20–30 минут, и это повышение плавное, так как черный хлеб дольше перерабатывается в желудке и кишечнике – примерно 2–3 часа. Таким образом, черный хлеб – продукт с «медленным сахаром».

Мучные продукты и каши. Все крупы и сваренные из них каши – гречневая, рисовая, манная, пшенная, овсяная – содержат одинаковое количество углеводов: 2 столовые ложки крупы эквивалентны 1 ХЕ.

Однако каши из гречи, пшена и овсянки сравнимы по скорости всасывания с черным хлебом, то есть перерабатываются в желудке и кишечнике примерно 2–3 часа. Таким образом, они тоже содержат «медленный сахар».

Манная каша не очень желательна, так как всасывается быстрее. Ее консистенция подобна белой булке, клетчатки почти нет, и в результате всасывание идет слишком быстро – «быстрый сахар».

Макароны и макаронные изделия, которые приготовляются из пшеничной муки тонкого помола, можно употреблять, пересчитывая их по хлебным единицам (ХЕ).

При употреблении мучных изделий необходимо придерживаться некоторых правил:

– не стоит есть макароны, а к ним – теплый картофельный суп;

– если поели макароны, пельмени, блины, картофель, то «заешьте» капустным или морковным салатом – в них много клетчатки, которая замедлит всасывание углеводов;

– если поели картофеля – то не ешьте в эту трапезу хлеб, финики и изюм, «закусите» его соленым огурцом или квашеной капустой.

Оболочка пельменей фактически тоже является макаронным изделием, но домашние пельмени вкуснее макарон, и тут возможны варианты: если уж очень хочется полакомиться пельменями, то приготовьте их сами и ешьте их, учитывая, что четыре небольших пельменя – одна хлебная единица (ХЕ).

Аналогична ситуация с домашней выпечкой. Домашние пироги и блины предпочтительнее «покупных»: во-первых, можно не класть в тесто сахар, а использовать сахарозаменитель; во-вторых, использовать только ржаную муку или смесь ржаной и пшеничной. Сырое дрожжевое тесто по весу является эквивалентом черного хлеба: 25 г теста равны 1 ХЕ.

Важно помнить, когда можно начинать есть после инъекции инсулина или приема таблетки. Все зависит от следующих обстоятельств:

– от времени начала действия инсулина или сахароснижающего препарата;

– от того, какие продукты вы собираетесь принимать в пищу, с «медленным сахаром» или с «быстрым»;

– от того, какой уровень сахара в крови был перед инъекцией инсулина или приема сахароснижающего препарата. Если сахар крови высокий, то нужно дать время препарату понизить его. Так, например, если в момент инъекции инсулина или приема таблетки сахар крови был 5–7 ммоль/л, то можно начинать есть через 15–20 минут; если сахар крови был 8—10 ммоль/л, то есть начинать надо через 40–60 минут.

Определение хлебной единицы (ХЕ)

Главным из мучных продуктов является хлеб – ржаной хлеб из муки грубого по мола или специальный хлеб для диабетиков, содержащий добавки овса.

Возьмем буханку черного хлеба стандартной формы в виде «кирпичика», отрежем поперек кусок толщиной один сантиметр и разделим его пополам. Мы получим кусок хлеба – так, как его обычно нарезают в домашних условиях и в столовых. Этот кусок весом 25 грамм называют хлебной единицей (ХЕ), и он соответствует одной хлебной единице.

Одна хлебная единица содержит 12 г углеводов. Все углеводсодержащие продукты, взятые в определенных количествах по весу, можно приравнять к 1 ХЕ. Конечно, это все примерный пересчет, основанный на опытных данных, но все-таки он ориентирует относительно содержания углеводов в продуктах.

Понятие о пересчете углеводсодержащих продуктов является одним из самых основных моментов для больного сахарным диабетом первого типа.

Одна хлебная единица содержится в:

– сахарный песок – 1 столовая ложка,
– сахар кусковой – 2,5 куска (12 г),
– мед – 1 столовая ложка,
– квас – 1 стакан (200 мл),
– лимонад —3/4 стакана (130 мл),
– сок яблочный – менее 1/3 стакана (80 мл),
– сок виноградный – 1/2 стакана (100 мл),
– хлеб и булка – любые, кроме сдобных, по 1 куску,
– крахмал – 1 столовая ложка,
– мука любая – 1 столовая ложка (с горкой),
– тесто сырое дрожжевое – 25 г,
– пирожок с мясом – менее половины пирожка,
– сухари – 20 г,
– панировочные сухари – 1 столовая ложка (15 г),
– оладьи – один средний,
– вареники – две штуки,
– пельмени – четыре штуки,
– каша (любая сухая крупа) – 2 столовые ложки,
– котлета (с примесью булки) – одна средняя,
– яблоко – одно среднее (100 г),
– груша – одна средняя (90 г),
– банан – половина плода (90 г),
– апельсин, грейпфрут – один средний (170 г),
– мандарины – три мелких (170 г),
– арбуз – 400 г с кожурой,
– дыня – 300 г с кожурой,
– абрикос – три средних (110 г),
– персик – один средний (120 г),
– сливы синие – четыре средних (100 г),
– ананас – 90 г с кожурой,
– гранат – один крупный (200 г),
– хурма – одна средняя (80 г),
– курага, чернослив, изюм – 20 г,

– ягоды (клубника, земляника, ежевика, смородина, черника, малина, крыжовник, брусника) – одна чашка (150 г),
– картофель – один небольшой клубень,
– картофельное пюре – 1,5 столовых ложки,
– картофель жареный – 2 столовые ложки (12 ломтиков),
– чипсы (картофель сухой) – 25 г,
– бобовые – 5 столовых ложек,
– кукуруза – половина початка (160 г),
– зеленый горошек – 110 г (7 столовых ложек),
– капуста – 300–400 г,
– тыква, огурцы – 600–800 г,
– помидоры – 400 г,
– свекла, морковь – 200 г,
– молоко, сливки любой жирности, кефир – 1 стакан (250 мл),
– сырники – один средний,
– мороженое – 65 г,
– сок грейпфрута или апельсина – 1/2 стакана (130 мл),
– пиво диабетическое – один стакан (250 мл).

Фрукты, ягоды и овощи

Фрукты и ягоды различаются по своим свойствам по способности повышения сахара в крови. Так, например, фрукты одного наименования, но разных сор тов, действуют одинаково: равные по весу кислое и сладкое яблоко одинаково повышают уровень сахара в крови. Кислы на вкус яблоки не от того, что в них меньше сахара, чем в сладких, а от того, что в них больше кислоты. Значит, разницы в питании между кислыми и сладкими яблоками нет, и есть можно любые яблоки, не забывая пересчитывать их в хлебные единицы.

Фрукты содержат фруктовый сахар (фруктозу), то есть содержат «быстрый сахар» и могут повышать сахар крови быстро, в течение 15 минут.

Виноград, в котором присутствует чистая глюкоза, можно есть в количестве 4–5 ягод, но чаще он используется для снятия приступа гипогликемии. Нежелательными являются фрукты с большим содержанием фруктозы – хурма и инжир. Не стоит употреблять сухофрукты – изюм, чернослив, курагу. Сухофрукты пересчитываются в хлебные единицы (20 г = 1 ХЕ), но лучше заменить 4–5 штук кураги яблоком или грейпфрутом; это гораздо полезней, так как в свежих фруктах больше витаминов.

Разрешенные фрукты и ягоды: яблоки, груши, цитрусовые, арбуз, дыня, абрикосы, персики, сливы, гранаты, манго, вишня, черешня, клубника, смородина, крыжовник.

Менее желательные, но иногда допустимые фрукты и ягоды: бананы и ананасы.

Фруктовая порция не должна превышать 2 ХЕ в день, причем ее надо делить на две части: например, съесть яблоко в полдень, а грейпфрут – в четыре часа дня, между обедом и ужином. Еще раз следует напомнить, что во всех фруктах и ягодах – «быстрый сахар». Значит, не стоит есть яблоко на последнем перекусе – перед сном, так как сахар сначала быстро поднимется, а затем спадет, и в четыре часа ночи могут появиться признаки гипогликемии.

Фруктовые соки с сахаром нежелательны, кроме случая снятия приступа гипогликемии. Соки, которые имеются в продаже, бывают с сахаром и без сахара, натуральные. Но натуральные соки содержат фруктозу и не содержат клетчатку. Клетчатка замедляет всасывание, а ее отсутствие приводит к тому, что «быстрый сахар» натуральных фруктов в их соках становится «почти моментальным».

Итак, можно сделать вывод, что измельчение, превращение в кашицу или в сок разрешенного больным сахарным диабетом продукта превращает его в нежелательный продукт, а твердое, волокнистое и прохладное для диабетика предпочтительно.

Овощи являются важнейшей составляющей меню для больных сахарным диабетом, так как почти не содержат ни углеводов, ни жира, зато в них много клетчатки. Но и тут есть ограничения, так как отдельные виды овощей довольно богаты углеводами – прежде всего это картофель, содержащий крах мал. Картофель можно есть, но при строгом учете: одна не большая вареная картофелина (немного больше куриного яйца) равна 1 ХЕ. Лучше есть вареный картофель, так как он повышает сахар медленнее, чем картофельное пюре.

Кроме картофеля необходимо пересчитывать в хлебные единицы кукурузу, также содержащую крахмал (160 г = 1 ХЕ), и бобовые (бобы, фасоль, горох из расчета 5–7 столовых ложек вареного продукта на порцию).

В учете не нуждаются: капуста всех видов, морковь, редис, редька, репа, помидоры, огурцы, кабачки, баклажаны, зеленый и репчатый лук, салат, ревень, зелень (петрушка, укроп и т. д.). Свекла и морковь сладковаты, но их можно есть без ограничений, так как в них много клетчатки. Но если приготовить натуральный морковный сок без сахара, то его, в отличие от цельной или натертой моркови, нужно пересчитать в хлебные единицы (1/2 стакана = 1 ХЕ).

Также без ограничений (в разумных пределах, конечно) разрешены грибы и соя, которые со держат растительный белок.

Растительные жиры (подсолнечное масло и т. д.) не учитываются; можно не учитывать орехи и семечки.

Молочные продукты

Продукты типа мороженого, йогурта с сахаром, сладких сырков и творожков относятся к сладким продуктам, и их характеристика представлена выше. Из других молочных продуктов надо учитывать только жидкие (молоко, сливки, кефир любой жирности) из расчета 1 стакан = 1 ХЕ. Сметана (до 150–200 г), творог, масло и сыр практически сахара крови не повышают; в них много жира. Необходимость учета жидких продуктов обусловлена тем, что в них лактоза (молочный сахар) содержится в растворенном виде, то есть усваивается наиболее легко и быстро. Сырники, в которые добавляется мука, нужно учитывать по норме: один сырник среднего размера – 1 ХЕ.

Мясные и рыбные продукты

Мясные и рыбные продукты представляют определенную сложность для учета. Не надо учитывать приготовленные мясо и рыбу (жареные или вареные), яйца, ветчину, копченые колбасы, копченую рыбу и другие изделия, в которых мясные и рыбные продукты представлены в чистом виде, без примесей – тогда они сахар в крови не повышают.

Однако в вареные колбасы и в сосиски добавляется крахмал, в котлеты – хлеб и картофель. Котлеты можно приготовить самостоятельно и обойтись при этом минимальным количеством углеводов.

Ориентировочно можно считать, что две сосиски или 100 г вареной колбасы эквивалентны 0,5–0,7 ХЕ.

Алкогольные напитки

Алкогольные напитки оцениваются как с точки зрения крепости, так и по содержанию в них сахара.

Виноградные вина классифицируются следующим образом:

– столовые – белые, розовые и красные, которые делятся на сухие (виноградный сахар перебродил почти полностью) и полусладкие (3–8 % сахара), содержание спирта в них 9—17 %. Ассортимент вин: «Цинандали», «Гурджаани», «Каберне», «Кодру», «Пинот» и т. д.);

– крепкие – содержание сахара в них до 13 %, спирта – 17–20 %. Ассортимент вин: портвейн, мадера, херес, марсала и т. д.;

– десертные – содержание сахара в них до 20 %, у ликерных вин – до 30 % сахара, содержание спирта 15–17 %. Ассортимент вин – кагор, токай, мускат и т. д.;

– игристые – в том числе шампанское: сухое – практически без сахара; полусухое, полусладкое и сладкое – с со держанием сахара;

– ароматизированные – вермут, содержание сахара 10–16 %, содержание спирта 16–18 %.

Больным сахарным диабетом не рекомендуются все вина, включая шампанское, где количество сахара превосходит 5 %.

Пиво, содержащее лег ко усвояемые углеводы в форме мальтозы, лучше не употреблять – кроме случая снятия приступа гипогликемии.

Раз решены столовые вина (прежде всего – сухие), которые со держат не более 3–5 % сахара и практически не поднимают уровень глюкозы в крови. Рекомендуемая доза – 150–200 г вечером. Красное сухое вино в ежедневной дозе 30–50 г полезно, так как благотворно влияет на сосуды головного мозга и противодействует склеротическим явлениям. Из крепких напитков допускается употребление водки и коньяка (бренди, виски, джин и т. д.) из расчета 75—100 г за один раз; при регулярном употреблении – не более 30–50 г в сутки.

Большие дозы крепких напитков должны быть исключены, так как поджелудочная железа очень чувствительна к алкоголю и взаимодействует с ним довольно сложным образом. Примерно через тридцать минут после употребления крепкого напитка в значительной дозе (200–300 г) сахар в крови повышается, а через 4–5 часов резко падает.

Сахарозаменители

Сахарозаменители – это вещества со сладким вкусом из группы углеводов, которые не преобразуются в организме в глюкозу или преобразуются медлен нее, чем сахароза. Таким образом, сахаро-заменители можно использовать для приготовления сладких диабетических напитков, конфет, вафель, печенья, тортов, компотов, варенья, йогуртов и так далее; на их применении основана целая отрасль пищевой промышленности, которая обслуживает диабетиков.

Допустимая суточная доза любого сахарозаменителя – не более 30–40 г. Эту дозу необходимо перевести в количество конфет или печенья, которые можно съесть. Для этого надо посмотреть на упаковке, сколько сахарозаменителя содержится в ста граммах продукта.

Сахарозаменители можно разделить на три группы.

Группа 1: ксилит и сорбит. Их калорийность – 2,4 ккал/г. В количестве до 30 грамм глюкозу в крови не повышают. Имеют побочное действие – слабительный эффект.

Группа 2: сахарин, аспартам, цикломат, ацетсульфам К, сластилин, сукразит, свитли, цюкли, сукродайт и т. д. Не калорийны. В любых количествах глюкозу в крови не повышают. Побочным действием не обладают.

Группа 3: фруктоза. Калорийность 4 ккал/г. Повышает глюкозу в крови в 3 раза медленнее, чем пищевой сахар; 36 грамм фруктозы соответствует 1 ХЕ. Побочным действием не обладает.

Диабетические продукты

Диабетические продукты – это специальные продукты, которыми больные сахарным диабетом обоих типов могут разнообразить свое питание. Данные продукты можно приобрести в аптеках, в крупных супермаркетах, где имеются специальные отделы для диабетиков.

Вот краткий перечень диабетических продуктов, которые вы можете найти на прилавках наших магазинов:

– заменители сахара (сорбит, фруктоза, «Цюкли», «Сукродайт»);

– чай (диабетический, мочегонный, противовоспалительный), кофейный напиток, цикорий молотый;

– соки, компоты, джемы различных сортов; – конфеты диабетические (шоколадные, леденцы «Сула»);

– печенье диабетическое на сорбите или на ксилите;

– вафли, мороженое, приготовленное на заменителе сахара;

– галеты, отруби пшеничные, отруби ржаные, хрустящие хлебцы разных сортов (ржаные, кукурузные, пшеничные);

– соевые продукты (мука, мясо, гуляш, молоко, бобы, фарш);

– соль и заменители соли (с пониженным содержанием натрия; йодированная);

– заменители молока, соевое молочное питание и так далее.

Считается, что диабетические продукты все приготовлены на таких сахарозаменителях, которые не повышают сахар крови. Так, например, конфеты не требуется пересчитывать в хлебные единицы (ХЕ). А вот мучные изделия – пересчитывать необходимо, так как они содержат крахмал. Для этого на упаковке должно быть указано обязательно количество углеводов, а иногда уже и количество хлебных единиц (ХЕ).

Рекомендации для больных сахарным диабетом первого типа

Можно употреблять столько же белков и углеводов, как и здоровым людям, но углеводы нужно пересчитывать на количество хлебных единиц и употреблять их дробными порциями.

Дневной рацион должен составлять в среднем 1800–2400 ккал. Для женщин: 29 ккал на 1 килограмм массы тела, для мужчин: 32 ккал на 1 килограмм массы тела.

Эти килокалории должны набираться за счет следующих продуктов: 50 % – углеводы (хлеб, каши, овощи и фрукты); 20 % – белки (нежирные молочные, мясные и рыбные продукты); 30 % – жиры (нежирные молочные, мясные и рыбные продукты, растительное масло).

Распределение питания по приемам пищи зависит от конкретной схемы инсулинотерапии и обычно не должно превышать 7 ХЕ за один раз. При двух инъекциях инсулина оно может быть, например, таким: завтрак – 4 ХЕ, «второй» завтрак – 2 ХЕ, обед – 5 ХЕ, перекус между обедом и ужином – 2 ХЕ, ужин – 5 ХЕ, перекус перед сном – 2 ХЕ; итого – 20 ХЕ.

Помимо всего прочего необходимо учитывать, что распределение питания по приемам пищи зависит также от рода деятельности. Так, например, интенсивная физическая работа требует 2500–2700 ккал или 25–27 ХЕ, обычный физический труд требует 1800–2000 ккал или 18–20 ХЕ; работа, не связанная с физическим трудом, – 1400–1700 ккал или 14–17 ХЕ.

Если вам предстоит съесть лишнее, то необходимо:

– есть охлажденную пищу, – добавлять в пищу в балластные вещества, – ввести добавочную дозу «короткого» инсулина.

Например, если вы хотите съесть лишнее яблоко, то можно посту пить следующим образом: крупно натереть на терке яблоко и морковь, перемешать и охладить смесь. Если же вы хотите съесть пельмени, то после них стоит закусить сала том из свежей крупнонарезанной капусты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.