

Питание при сахарном диабете



Питание при сахарном диабете

«Мельников И.В.»

Питание при сахарном диабете / «Мельников И.В.», — (Здоровое питание)

ISBN 978-5-457-22130-7

При легкой и средней тяжести сахарного диабета соответствующий рацион питания является основным лечебным фактором. В более тяжелых случаях питание служит существенным дополнением лечению лекарствами. При составлении меню необходимо включать в меню больше гречневой и овсяных круп, творога, овощей, фруктов, правильно распределять углеводы в течение дня, приурочивая введение углеводов к часам максимального действия инсулина.

ISBN 978-5-457-22130-7

© Мельников И.В.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ	6
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	7
РЕЖИМ ПИТАНИЯ	8
КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА	9
ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД	10
ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА	11
ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ БЕЗ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	12
ПИТАНИЕ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (900-1000 калорий)	12
ПИТАНИЕ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (1800–2000 калорий)	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

ВВЕДЕНИЕ

При легкой и средней тяжести сахарного диабета соответствующий рацион питания является основным лечебным фактором. В более тяжелых случаях питание служит существенным дополнением лечению лекарствами.

Сахарный диабет – очень распространенное заболевание, при котором нарушаются все виды обмена: углеводный, белковый, жировой, минеральный, водный.

В основе сахарного диабета лежит инсулиновая недостаточность, что приводит к увеличению сахара в крови и появлению его в моче. Это происходит из-за того, что поджелудочная железа вырабатывает недостаточное количество гормона – инсулина, который регулирует углеводный обмен в организме. Причиной развития болезни может быть непосредственное повреждение поджелудочной железы (опухоль, травма, инфекция, склероз сосудов железы у людей пожилого возраста) и наследственные причины. При наследственной предрасположенности к заболеванию провоцирующими моментами могут быть переизбыток, злоупотребление сладостями, нервное перенапряжение, вирусная инфекция. Диабет может развиваться после кори, гриппа и других вирусных заболеваний. При легкой форме сахарного диабета питание является единственным методом лечения. Необходимо строго придерживаться примерного однодневного списка продуктов в соответствии с суточной калорийностью рациона, принимать пищу не реже 5–6 раз в день. Суточная калорийность и пищевая ценность (содержание белков, жиров, углеводов) однодневного рациона должны быть всегда одинаковыми. Это исключает резкие колебания уровня сахара в крови и предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Каждому больному сахарным диабетом нужно знать, каким должен быть его нормальный вес. Для того, чтобы его определить, нужно от цифры роста отнять 100. Например, при росте 172 см вес составит $172 - 100 = 72$ кг. Больной сахарным диабетом должен регулярно следить за своим весом. Раз в месяц нужно его проверять. При увеличении массы снижается чувствительность к инсулину.

Пищу принимают в строго определенные часы. Отклонения от установленного времени не должны превышать 15–20 минут. Наиболее рационален следующий режим: первый завтрак в 8–9 часов, второй завтрак в 11–12, обед в 14–15, полдник в 17, ужин первый в 19, ужин второй в 21–22 часа. Строгий режим питания предупреждает наступление гипогликемии, которая обычно наступает через 3–4 часа после введения инсулина.

Полноценное питание необходимо и детям, болеющим сахарным диабетом. При составлении меню необходимо включать в питание ребенка больше гречневой и овсяных круп, творога, овощей, фруктов, правильно распределять углеводы в течение дня, приурочивая введение углеводов к часам максимального действия инсулина. Пища должна быть достаточной по объему. Такое питание обеспечивает нормальное физическое и умственное развитие и хорошо воспринимается детьми.

ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Рекомендуемое питание должно способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена, определить выносливость к углеводам, т. е. какое количество углеводов пищи усваивается.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Питание с ограничением жиров и углеводов за счет сахара и сладостей, т. е. сахар и сладости исключаются. Белки соответствуют физиологической норме. Соль – до 12 г. Увеличено количество витаминов, а также творога, нежирной рыбы, морепродуктов, овощей, фруктов, круп из цельного зерна, хлеба из муки грубого помола. Для сладких блюд – ксилит или сорбит, заменяющие сахар.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания дробный – 5–6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

Всю пищу готовят в основном в отварном и запеченном виде.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД

Хлеб и мучные изделия: ржаной хлеб, белково-отрубной, пшеничный из муки 2-го сорта, «диабетический».

Супы: из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная, слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, картофелем, фрикадельками.

Блюда из мяса и птицы: нежирная говядина, телятина, кролик в отварном и заливном виде, куры, индейки в отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленые и куском. Обрезная и мясная свинина и баранина, сосиски, диетическая колбаса, язык отварной.

Блюда из рыбы: нежирные виды, отварная, запеченая. Рыбные консервы в собственном соку и томате.

Молоко и молочные продукты и блюда из них: молоко и кисломолочные напитки, творог полужирный и нежирный и блюда из него. Сметана – ограничено. Несоленый, нежирный сыр.

Блюда из яиц: цельные яйца (не более 2-х в день), всмятку, белковые омлеты, омлеты. Желтки ограничивают.

Блюда из круп: ограничено в пределах норм углеводов. Каши из гречневой, ячневой, перловой, овсяной крупы. Ограничивают блюда из манной крупы, рис, макаронные изделия.

Блюда из овощей: капуста белокочанная, капуста цветная, огурцы, кабачки, помидоры, баклажаны, тыква, салат. Овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные.

Закуски: винегреты, салаты из свежих овощей, икра овощная, кабачковая, вымоченная сельдь, мясо, рыба заливная, салаты из морепродуктов, нежирный говяжий студень.

Сладкие блюда, фрукты, сладости: лимоны, апельсины, яблоки антоновские, смородина красная. Желе, муссы, компоты, конфеты на ксилите, сорбите или сахарине, ограничено – мед.

Соусы и пряности: нежирные, неострые соусы на овощном отваре, на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, томатный, молочный. Перец, хрен, горчица – ограничено.

Напитки: чай, кофе с молоком, соки из овощей, отвар шиповника, отвар пшеничных отрубей.

Жиры: несоленые сливочное и топленое масла. Растительные масла – в блюда.

ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Из рациона исключаются: изделия из сдобного и слоеного теста; крепкие, жирные бульны, молочные с манной крупой, рисом, лапшой; жирные сорта мяса, мясных изделий, утку, гуся, копчености, большинство колбас, консервы; жирные виды и сорта рыб, соленую рыбу, консервы в масле, икру; соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки; манную крупу, макаронные изделия и рис – ограничено; соленые и маринованные овощи; виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое; жирные, острые и соленые соусы; мясные и кулинарные жиры.

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ БЕЗ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПИТАНИЕ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (900-1000 калорий)

Питание с пониженной калорийностью рекомендуется больным сахарным диабетом, имеющим повышенную массу тела, превышающую нормальную на 60-100 % (ожирение III–IV степени). Главное в этом питании – снижение суточной калорийности до 900-1000 калорий за счет основательного уменьшения в рационе количества жиров и увеличения белков. Рекомендуется включать в меню побольше овощей, прежде всего капусты, которая содержит вещества, тормозящие превращение углеводов в жиры.

НАБОР ПРОДУКТОВ НА ДЕНЬ

Мясо (говядина II категории) 200 г.
Рыба (судак, треска, хек, лещ) 100 г.
Яйцо 1 штука.
Молоко (кефир) 250 г.
Картофель 50 г.
Овощи (кроме картофеля) 150 г.
Фрукты (кроме винограда) 300 г.
Сухофрукты 20 г.
Горошек зеленый 20 г.
Мука пшеничная 10 г.
Масло растительное 5 г.
Масло сливочное 5 г.
Чай 1 г.
Кофе 3 г.
Соль 4–6 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: мясо отварное (говядина II категории), горошек зеленый, кофе без сахара, яблоки.

Второй завтрак: яйцо всмятку.

Обед: суп картофельный вегетарианский, мясо отварное, огурцы свежие, компот из сухофруктов без сахара.

Полдник: яблоки свежие.

Ужин: рыба отварная, салат из свежей капусты с соком лимона и растительным маслом.

На ночь: кефир.

ВТОРНИК

Первый завтрак: мясо отварное (говядина II категории).

Второй завтрак: яйцо всмятку 1 штука, кофе без сахара, яблоки.

Обед: борщ вегетарианский, бефстроганов из отварного мяса, компот из сухофруктов без сахара.

Полдник: яблоки.

Ужин: курица отварная (куры II категории).

На ночь: кефир.

СРЕДА

Первый завтрак: суфле морковное паровое, чай без сахара, яблоки 150 г.

Второй завтрак: мясо отварное (говядина II категории), зеленый горошек.

Обед: щи свежие вегетарианские, рыба жареная.

Полдник: яблоки.

Ужин: мясо отварное, чай с молоком без сахара.

На ночь: кефир.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: мясо отварное, горошек зеленый, кофе без сахара.

Второй завтрак: яйцо всмятку.

Обед: суп картофельный вегетарианский, говядина отварная, огурцы свежие.

Полдник: яблоки.

Ужин: рыба отварная, салат из свежей капусты.

На ночь: кефир.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: рыба заливная.

Второй завтрак: яйцо всмятку.

Обед: суп из мелко шинкованных овощей, рагу из мяса с овощами.

Полдник: яблоки или ягоды.

Ужин: яйцо всмятку.

На ночь: кефир.

СУББОТА

Первый завтрак: котлеты рыбные паровые, кофе без сахара.

Второй завтрак: молоко цельное.

Обед: суп перловый с морковью, хорошо разваренный, бефстроганов из отварного мяса, салат из квашеной капусты со свеклой с растительным маслом.

Полдник: яблоки или ягоды.

Ужин: мясо отварное.

На ночь: кефир.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: кефир.

Второй завтрак: рыба отварная.

Обед: суп картофельный вегетарианский, курица отварная, огурцы свежие.

Полдник: яблоки или ягоды.

Ужин: мясо отварное, зеленый горошек.

На ночь: кефир или простокваша.

ПИТАНИЕ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (1800–2000 калорий)

Питание с пониженной калорийностью (1800–2000 калорий) рекомендуется больным сахарным диабетом, с избыточным весом, превышающим нормальный на 29–49 %. Суточная калорийность в этом случае также ограничивается, но без нарушения соотношения основных ингредиентов пищи – белков, жиров и углеводов.

НАБОР ПРОДУКТОВ НА ДЕНЬ

Хлеб черный 150 г.
Картофель 70 г.
Овощи (кроме картофеля) 550 г.
Крупа гречневая 50 г.
Мясо (говядина II категории) 110 г.
Яйцо 2 штуки.
Творог обезжиренный 100 г.
Молоко 550 г.
Кефир 220 г.
Сметана 10 г.
Масло сливочное 10 г.
Масло растительное 2 г.
Мука 5 г.
Соус томатный 5 г.
Яблоки 220 г.
Ксилит 30 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: помидоры, творог обезжиренный, чай с молоком с ксилитом.
Второй завтрак: каша гречневая молочная вязкая, молоко.
Обед: рассольник с мясом и сметаной, мясо отварное или тушеное, сок томатный.
Полдник: яблоки.
Ужин: салат из квашеной капусты со свеклой, омлет белковый, чай с молоком.
На ночь: кефир.

ВТОРОНИК

Первый завтрак: морковь тертая, суфле творожное из обезжиренного творога, чай с ксилитом.
Второй завтрак: каша гороховая, молоко.
Обед: суп перловый на курином бульоне, курица обжаренная, пюре морковное, сок томатный.

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.