



Сахарный диабет 2 типа: рекомендации по питанию

Известно, что неправильный образ жизни отражается на многих аспектах здоровья. В частности, эксперты считают вредные привычки, несбалансированное питание (преобладание жирной, сладкой пищи и напитков, фаст-фуд («мусорная еда»)), стрессы, отсутствие полноценного сна и отдыха, малоподвижный «офисный» стиль жизни, повышенный индекс массы тела становятся факторами, приводящими к развитию сахарного диабета (СД). Болезнь называют «тихим убийцей», поскольку она развивается постепенно, годами, и выявляется случайно при диспансерном осмотре в лучшем случае, а в худшем – при развитии ярких симптомов: жажды, зуда кожи, учащенного мочеиспускания, головокружения и проч.

Пациентам с СД 2 типа крайне важно соблюдать диету – зачатую пожизненно [1].

Однако это не означает наличия жестких рамок и отказа от «нормальной» пищи в угоду сугубо диетической. Необходимо постепенно формировать здоровый стиль питания, сделать его привычкой и придерживаться как можно дольше. Цель правильного питания как части комплексной терапии при установленном диагнозе СД 2 типа – достижение индивидуальных целевых значений сахара крови и профилактика ранних и поздних осложнений болезни [1].

Основой питания любого человека являются углеводы, поскольку именно они становятся источником энергии. Однако углеводы бывают разные [2]:

- легкоусвояемые (сахар, мед, соки) быстро всасываются в кровь и резко повышают уровень сахара в крови
- трудноусвояемые (крупы, картофель, макароны) – расщепляются долго, поэтому постепенно, нерезко и не сильно повышают уровень сахара. К употреблению таких углеводов и стоит стремиться.

В питании больных СД используют принцип светофора [2].

Без ограничения

овощи (листья салата, капуста, огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны, редис, редька, зелень, свекла, морковь, стручки фасоли, молодой зеленый горошек, грибы, шпинат, щавель), низкокалорийные напитки (чай, кофе без сахара и сливок, минеральная вода)

Умеренное потребление (съедать половину прежней, привычной порции)

белковые, крахмалистые, молочные продукты, фрукты, 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)

Максимальное ограничение

сахар и кондитерские изделия, масло, сало, сметана, майонез, сливки, жирное мясо, копчености, 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

Для больных СД 2 типа без инсулинотерапии оптимально питаться дробно (5-6 приемов пищи в день маленькими порциями с небольшим содержанием углеводов в каждой).

Наряду с диетой важным аспектом управления СД является самоконтроль глюкозы с помощью глюкометров. Оставлять примечания, подробные записи о съеденном, хлебных единицах, применяемых лекарствах и их дозах, физической активности, прикреплять фото, строить графики с динамикой изменения гликемии, рассчитывать среднее значение гликемии за 7, 14, 30 и 90 дней, выявлять тенденции и отслеживать их динамику можно в электронном дневнике – мобильном приложении Контур Диабитис (Contour Diabetes), автоматически синхронизированном с глюкометром нового поколения Контур Плюс Уан (Contour Plus One). Мультиимпульсная технология, применяемая в глюкометре Контур Плюс Уан, позволяет многократно оценить образец крови с помощью нескольких электрических импульсов, что существенно повышает точность измерения. Технология «Без кодирования» устраняет риск неточных результатов, связанных с неправильным кодированием. Технология нанесения образца «Второй Шанс» позволяет повторно нанести кровь на тест-полоску и измерить уровень глюкозы в крови при помощи той же полоски, если первого образца крови было недостаточно, что дает возможность экономить тест-полоски и не делать дополнительные проколы пальца. Световой индикатор «Умная Подсветка» отображает цветом (зеленый, желтый, красный) показания глюкометра, обеспечивая мгновенную и понятную обратную связь [3].

Таким образом, подход к управлению СД должен быть комплексным и включать, в числе прочих шагов, соблюдение диеты и обязательное проведение самоконтроля глюкозы крови.

Источники литературы:

1. Евсеев А.Б. Лечебное питание при сахарном диабете 2-го типа. Бюллетень науки и практики. 2019. 5 (10), 77-83.
2. Хамнуева Л.Ю., Андреева Л.С., Данилова Е.А. Рекомендации по питанию и уходу за собой для пациентов с сахарным диабетом 1 типа: Методические рекомендации для населения. Иркутск, 2017. – 32 с
3. Батрак Г.А., Мясоедова С.Е., Бродовская А.Н. Роль самоконтроля гликемии в снижении риска развития диабетических микро- и макроангиопатий. Consilium Medicum. 2019; 21 (12): 55–58. DOI: 10.26442/20751753.2019.12.190631