МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Как нужно питаться,

чтобы снизить риск развития сахарного диабета 2 типа



Сахарный диабет –

это группа заболеваний, основным признаком которых является высокий уровень глюкозы в крови

1 типа

встречается у 5–10%

2 типа

более 90% среди всех больных диабетом



Норма уровня глюкозы в крови (венозная плазма):

— Натощак — не более 6,1 ммоль/л

— Через 2 часа после приема любой пищи — не более 7,8 ммоль/л

Профилактика сахарного диабета 2 типа

— Здоровое питание

— Контроль веса

— Физическая активность

Факторы, увеличивающие

риск развития сахарного диабета 2 типа:



- Возраст старше 45 лет
- Низкая физическая активность
- Избыточная масса тела или ожирение (индекс массы тела ≥ 25 кг/м2)
- Наследственность — родители или братья/ сестры с СД 2 типа
- Диагностированный ранее предиабет
- Сахарный диабет во время беременности в анамнезе

Симптомы сахарного диабета 2 типа:

- Зуд кожи и слизистых
- Жажда и сухость во рту
- Медленное заживление ран
- Выделение большого количества мочи
- Повышенная утомляемость и слабость

Диабет 2 типа может протекать бессимптомно и быть выявлен абсолютно случайно



Принципы здорового питания

Сбалансированное питание

Пропорции калорийности суточного рациона

Белки

60-80 г/сутки 15-20%

Белки животного и растительного происхождения по 50%

Углеводы

350-400 г/сутки 55-60%

сложные: гликоген, крахмал, пищевые волокна 50-70%

простые: сахар, мёд, варенье 5-10%

Жиры

60-80 г/сутки 25-30%

Заменяйте жирное мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом. Употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира. Употребляйте морепродукты 2-3 раза в неделю.

Энергетическое равновесие

Энергетическая ценность продуктов = энергозатраты организма

Обогащайте рацион

цельнозерновыми продуктами: хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия (из твердых сортов пшеницы), рис (бурый) или картофель

Не употребляйте

в сутки более 100 г сахара или продуктов, содержащих сахар, в том числе и кондитерских изделий

Гликемический индекс

Это скорость, с которой содержащиеся в продукте питания углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови

Высокий (70-100):

сахар, мед, конфеты, белый хлеб, кукурузные, овсяные хлопья, белый рис, картофельное пюре, картофель отварной, картофель-фри, сладкие газированные напитки, кондитерские изделия



Средний (50-69):

сухофрукты, бананы, арбуз, свекла, каши с фруктами без сахара, коричневый рис, макароны, хлеб ржаной и из муки грубого помола, пшеничный хлопья



Низкий (до 50):

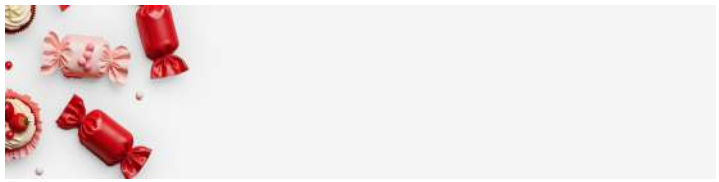
остальные овощи и фрукты, молочные продукты, бобовые



*Регулярное употребление продуктов с высоким гликемическим индексом негативно сказывается на общем уровне сахара в крови

Пирамида здорового питания

Сладости
свести до минимума



Жиры, орехи
до 50 г в сутки



Молоко мясо, рыба
200–300 г в сутки



Зерновые, хлеб
400 г в сутки



Овощи, фрукты
не менее 500 г в сутки



Напитки
не сладкие, вода
не менее 1.5 л в сутки

Ограничьте потребление поваренной соли до 3–4 г в сутки

Обогащайте рацион солями калия и магния:

- Калий: морская капуста, печеный картофель, белокачанная капуста
- Магний: отруби, овсяная крупа, фасоль, орешки, пшено

Питайтесь разнообразно

Избегайте переедания и развития ожирения

Ограничьте потребление алкоголя