

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ЕВПАТОРИЙСКИЙ ТЕХНИКУМ СТРОИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ»

Курсовая работа
На тему «Больные сахарным диабетом и диеты для них»

Проверил: преподаватель
Ревенко Ольга Петровна

Выполнила:

Иззетова Амиде Эрнестовна ,
группа: ТПО - 1,

профессия: 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Оценка: _____

г. Евпатория,
2020 г

СОДЕРЖАНИЕ

Введение:-----	3
Глава 1: Принципы диетотерапий-----	4
Глава 2: Роль углеводов и клетчатки-----	5
Глава 3: Правила питания при сахарном диабете-----	6-7
Глава 4: Диета для больных диабетом I типа-----	8
Глава 5: Меню на неделю для диабетиков 1 типа-----	9-10
Глава 6: Диета при диабете II типа-----	11
Глава 7: Меню на неделю для диабетиков 2 типа-----	12-13
Заключение -----	14
Список литературы-----	15

Введение

Цель: изучение проблемы Болезни диабета и его влияния на различные патологии в пожилом и раннем возрасте.

Задачи:

1. Рассмотреть проблему диабетиков.
2. Выявить влияние диабета на развитие патологии в раннем детском возрасте.
3. Проанализировать различные заболевания, вызванные диабетом.
4. Разработать ряд рекомендаций по организации рационального питания.

Сахарный диабет - это эндокринное заболевание, характеризующееся хроническим повышением уровня сахара в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита инсулина - гормона поджелудочной железы. Заболевание приводит к нарушению всех видов обмена веществ, поражению сосудов, нервной системы, а также других органов и систем.

Еще за полторы тысячи лет до нашей эры древние египтяне в своем медицинском трактате "Папирус Эберса" описывали сахарный диабет, как самостоятельное заболевание. Великие врачи Древней Греции и Рима неустанно размышляли об этой загадочной болезни. Лекарь Аретаиус придумал ей название "диабет" - по-гречески "протекаю, прохожу сквозь". Ученый Цельс доказывал, что в возникновении сахарного диабета виновато несварение желудка, а великий Гиппократ ставил диагноз, пробуя мочу пациента на вкус. Кстати, древние китайцы тоже знали, что при сахарном диабете моча становится сладкой. Они придумали оригинальный метод диагностики с помощью мух (и ос). Если мухи садятся на блюдце с мочой, значит, моча сладкая, а пациент болен.

Принципы диетотерапии

Диету назначают с учетом степени тяжести и формы заболевания. Потребляемые продукты должны в достаточной степени насыщать организм энергией и всеми необходимыми витаминами, минералами.

Сахарный диабет может стать причиной ожирения, которое повышает риск развития атеросклероза, инфаркта, инсульта, нефропатии. Сбалансированный рацион помогает контролировать поступление в организм жиров и углеводов, нормализует обмен веществ.

Очень важно правильно составлять ежедневный рацион сбалансированного питания при сахарном диабете I типа у детей. При нарушенном метаболизме ребенок отстает в развитии от своих сверстников, вялый и подавленный. Коррекция диеты позволяет восстановить рост и даже отказаться от инъекций инсулина.

Придерживаясь правил питания больные могут самостоятельно регулировать уровень гликемии, поддерживать оптимальные показатели глюкозы в крови.

У людей пожилого возраста течение заболевания сочетается с плохим психоэмоциональным состоянием из-за нарушения обменных процессов в организме. Диета помогает поднять настроение, справиться с депрессией.

При сахарном диабете важно соблюдать режим питания. Кушать нужно небольшими порциями 5–6 раз в день. Нельзя объедаться, вставая из-за стола должно оставаться легкое чувство голода.

Большой объем порции должен приходиться на завтрак, меньший – на ужин. При первом употреблении пищи меню должно содержать достаточное количество энергоемкой пищи, чтобы обеспечить нормальное самочувствие человеку на весь день.

Роли углеводов и клетчатки

Роль углеводов

Основная функция углеводов – это энергия для организма человека. Поступая с пищей, они не могут усваиваться в таком же объеме, как у здоровых людей, поэтому повышается концентрация глюкозы в крови.

При соблюдении диабетического типа питания необходимо исключить из рациона легкоусвояемые углеводы. Это шоколад, конфеты, мучные, сдобные продукты, рафинированный сахар, рисовая и манная крупа. Меню должно включать сложные углеводы, которые гораздо дольше перевариваются и усваиваются в кишечнике. Это овсянка, фрукты, овощи, черный хлеб.

Количество потребляемых углеводов больными должно быть одинаковым каждый день. Для этого нужно знать, какие продукты могут друг друга заменять. С этой целью введено определение хлебная единица. Одна ХЕ содержит 12 г углеводов, больному нужно съесть за один раз не более 8 единиц, суточная норма 25 ХЕ. Например, кусочек ржаного хлеба можно заменить 150 г вареного картофеля или полулитрами молока.

Роль клетчатки

Растительная клетчатка очень важна в питании людей, больных сахарным диабетом. Этот компонент способен снижать уровень глюкозы в составе крови.

К полезным продуктам, богатым клетчаткой, относятся: капуста; цитрусовые; топинамбур; грибы; свежая зелень; овсянка; клубника.

Клетчатка улучшает перистальтику кишечника, нормализует пищеварение, выводит плохой холестерин, токсины и шлаки. Суточная норма составляет 50 г.

Правила питания при сахарном диабете

Питание при диабете исключает употребление животных жиров, их необходимо заменить растительными. К запрещенным продуктам относится свинина, мясо утки, баранина, сметана, сливочное масло.

Как правильно питаться при сахарном диабете? Больным необходимо увеличить количество белковой пищи (2 г/кг массы тела), для получения энергии, так как жиры и углеводы максимально исключаются. Особенно это касается беременных женщин, детей, сильно истощенных пациентов. Исключение составляют люди, страдающие нарушением работы почек, кетоацидозом. Получать белки можно из обезжиренных кисломолочных продуктов, злаковых культур, нежирных сортов мяса.

Питание при сахарном диабете должно полностью насыщать организм полезными витаминами и микроэлементами. Особенно необходим витамин В₁, который имеется в большом количестве в фасоле, хлебе из муки грубого помола, дрожжах.

Для снижения глюкозы в крови организму нужен марганец, медь и цинк. Эти вещества нормализуют работу печени, способствуют выработке инсулина, повышают общий иммунитет, стимулируют окислительные процессы организма.

- Медь содержится в грибах, орехах, бобовых, овсянке и перловой крупе.
- Цинком богат твердый сыр, грибы, яйца, злаковые и бобовые.
- Марганец находится в крупах, черной смородине, малине.

Питание при сахарном диабете ограничивает потребление поваренной соли. В сутки допускается всего 6 г продукта. Выпивать жидкости за день нужно не менее 1,5 л. Количество воды рассчитывается так: 30 мл на 1 кг массы тела. Исключение составляют больные, страдающие заболеваниями почек, отечностью.

Запрещены алкогольные напитки, которые могут привести к гипогликемии. Спиртное усиливает выработку инсулина в организме, способствует развитию и усугублению кетоацидоза.

Диета для больных диабетом I типа

Как питаться при сахарном диабете I типа людям, получающим инсулин? Таким пациентам важно составить меню, содержащее одинаковое количество углеводов ежедневно. Для этого можно заменять продукты равнозначными, чтобы разнообразить рацион. Важно правильно распределять получаемые углеводы. Нарушение этих правил может привести к резкому повышению сахара в крови.

Для инсулинозависимых больных рекомендована диета №9б. У больного при себе всегда должно быть что-то сладкое, чтобы при резком снижении уровня глюкозы не случился криз.

Какое необходимо питание каждому больному при сахарном диабете, решает лечащий врач. Доктор назначает режим и диету с учетом индивидуальных особенностей пациента, степени тяжести заболевания, наличия осложнений.



Понедельник

- завтрак: каша гречневая, хлеб белково-отрубной с маслом, чай
- перекус: салат из капусты с яйцом;
- обед: куриный суп, салат овощной с зеленью, стручковая фасоль с котлетой из белого мяса, компот, хлеб ржаной диабетический;
- полдник: хлебцы с йогуртом;
- ужин: зразы паровые с рыбой, хлеб ржаной, овощной салат;
- перекус: кисломолочный напиток.

Вторник

- завтрак: овсяная каша, хлеб зерновой с маслом, чай;
- перекус: салат из петрушки, лука и грибов;
- обед: гороховый суп, запеченная курица с овощами, овощной салат, хлеб зерновой, напиток;
- полдник: ряженка с галетами;
- ужин: тушенная с овощами рыба, хлеб зерновой, сок;
- перекус: йогурт.

Среда

- завтрак: каша «Артек», хлеб белково-отрубной с маслом, кофе;
- перекус: салат из сельдерея, яблок и моркови;
- обед: борщ, каша гречневая с паровой котлетой, салат из квашеной капусты, хлеб белково-отрубной, компот;
- полдник: творог с фруктами;
- ужин: бигос с квашеной капустой и мясом, хлеб белково-отрубной, сок;
- перекус: печеное яблоко.

Диета при диабете II типа

Диета при диабете II типа

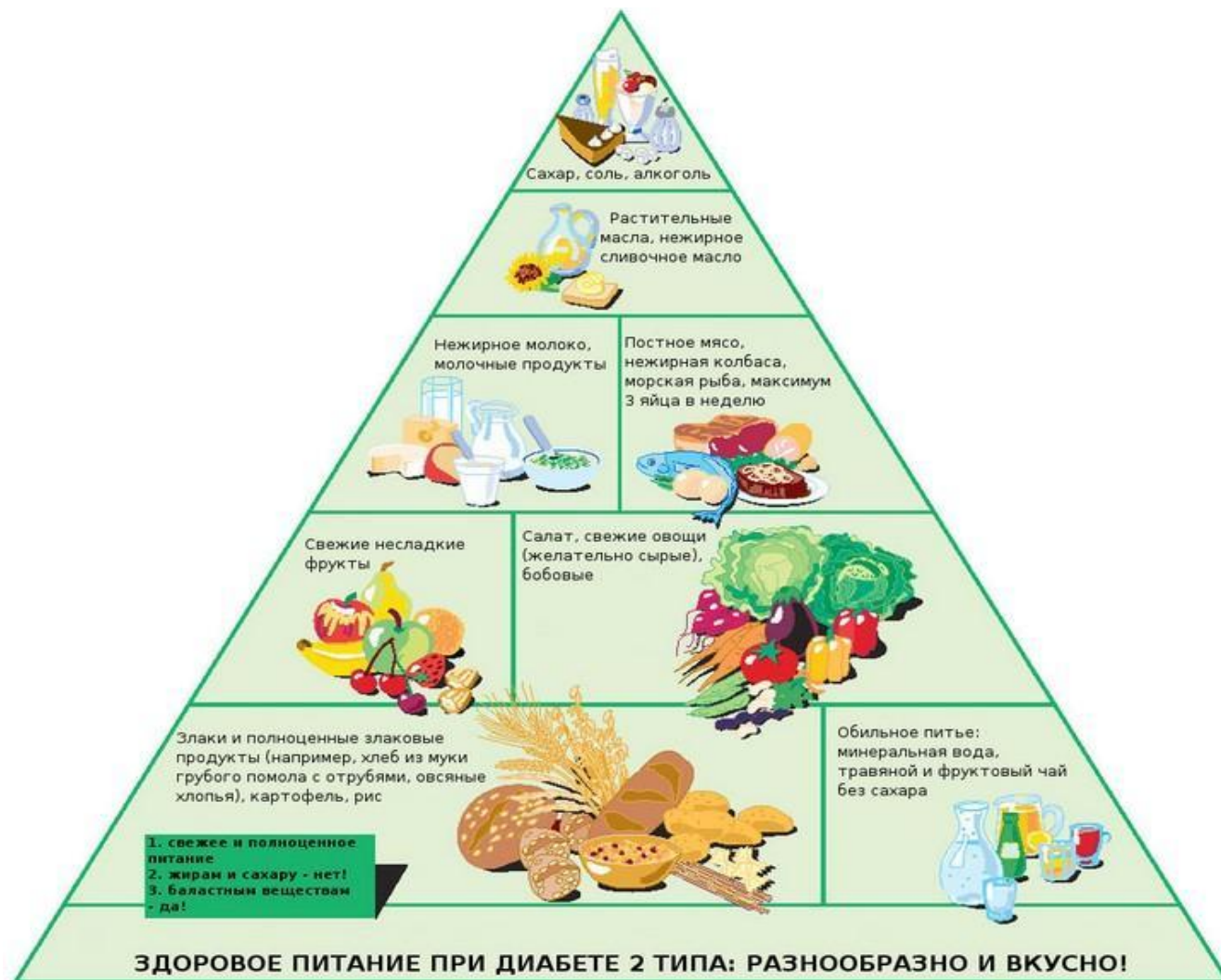
Причиной развития заболевания II типа является плохая усвояемость инсулина организмом. Поступающие углеводы не успевают перерабатываться и становятся причиной повышенного сахара. Таким пациентам очень важно соблюдать низкоуглеводную диету, чтобы нормализовать липидный обмен.

Как правило, больные диабетом II типа имеют избыточную массу тела, поэтому из меню исключают жирную пищу для снижения веса.

В народной медицине существует множество полезных рецептов на основе натуральных трав, которые способствуют нормализации и снижению уровня сахара в крови, восстанавливают обменные процессы в организме. К таким средствам относится отвар плодов шиповника, крапивы, тысячелистника, сок топинамбура.

Растения содержат клетчатку и полезные микроэлементы, витамины, которые необходимы людям, страдающим разными формами сахарного диабета.

Сбалансированное, низкоуглеводное питание является важной частью лечения сахарного диабета разных типов. Соблюдение диеты позволяет пациентам вести нормальный образ жизни, максимально улучшить самочувствие.



Среда

Завтрак: сырники (с пасиллиумом вместо муки), жаренные на кокосовом масле, сметана, какао;

Обед: скумбрия, запеченная с овощами, диабетический хлеб с сыром, чай;

Ужин: салат (2 отварных яйца, листья салата, пекинская капуста, помидор)

Четверг

Завтрак: яичница с помидорами и сыром, кофе;

Обед: «плов» из гречневой крупы со свининой, салат с фиолетовой капустой, горсть орехов;

Ужин: творожная запеканка со стевией, сметана.

Пятница

Завтрак: «блин» из зеленой гречки с добавлением сыра и отваренного мяса, какао;

Обед: тефтели из курицы, 30 г отваренной чечевицы, салат;

Ужин: омлет в духовке, огурцы, йогурт.

Суббота

Завтрак: творожная запеканка с сахарозаменителем, орехи, кофе;

Обед: рагу из тушеной индейки, капусты, моркови и перца, сырная нарезка, диабетическая выпечка (30 г), какао;

Ужин: салат с зеленью и отваренными яйцами, компот из шиповника.

Меню на неделю для диабетиков 2 типа

Завтрак: куриный фарш с овощами, цельнозерновой хлеб, какао;

Обед: отбивные из свинины, салат, 2 холодные отварные картофелины, выпечка из кокосовой муки;

Ужин: чизкейк с сахарозаменителем, травяной чай.

Заключение

Сахарный диабет является актуальной медико-социальной проблемой современности, которая по распространенности и заболеваемости имеет все черты эпидемии, охватывающей большинство экономически развитых стран мира. В настоящее время, по данным ВОЗ, в мире уже насчитывается более 175 миллионов больных, их количество неуклонно растет и к 2025 году достигнет 300 миллионов. Россия в этом плане не является исключением. Только за последние 15 лет общее количество больных сахарным диабетом увеличилось в 2 раза.

Сахарный диабет - это эндокринное заболевание, характеризующееся хроническим повышением уровня сахара в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита инсулина - гормона поджелудочной железы. Заболевание приводит к нарушению всех видов обмена веществ, поражению сосудов, нервной системы, а также других органов и систем.

Вывод:

Моей целью было дано узнать какова причина сахарного диабета и насколько она серьезна в наше время, а также научиться вести здоровый образ жизни в данной болезни. А также требовалось составить меню-неделю для 1 и 2 типа людей сахарного диабета.

Список литературы

- 1)-https://zen.yandex.ru/media/id/5a68dbee3c50f7a91ce49a0e/dieta-dlia-diabetikov-2-tipa-pravila-pitaniia-i-zdorovy-ration-5a795dd3a936f4ad9732aad1?utm_source=serp
- 2)-<https://medside-ru.turbopages.org/s/medside.ru/dieta-pri-saharnom-diabete>
- 3)-<https://zen.yandex.ru/media/id/5ac4cf077ddde81950d11482/pitanie-pri-saharnom-diabete-spisok-razreshennyh-i-zaprescennyh-produktov-pri-povyshennom-sahare-v-krovi--5b3a0564bbe87d00a89b2521>
- 4)- https://ru.wikipedia.org/wiki/Диетотерапия_сахарного_диабета
- 5)- https://ru.wikipedia.org/wiki/Сахарный_диабет
- 6)- http://sportwiki.to/Диета_при_сахарном_диабете