



**Общественная организация «Союз Женщин России»
Воронежская городская общественная организация
«Совет Женщин»**



Цикл семинаров «Обучение навыкам ЗОЖ и раннее выявление факторов риска развития неинфекционных заболеваний»

Семинар 3 «Питание при диабете» 30 марта 2017 г г. Воронеж



«При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Союзом женщин России».

Типы сахарного диабета

Сегодня различают два типа сахарного диабета.

При одном инсулин абсолютно необходим, так как существует *абсолютная* его недостаточность, – это **диабет 1 типа** , или **инсулинзависимый**.

Другой тип диабета связан с тем, что снижается чувствительность тканей организма к инсулину, в результате чего возникает *относительная* недостаточность инсулина – это **диабет 2 типа** , или **инсулиннезависимый**.

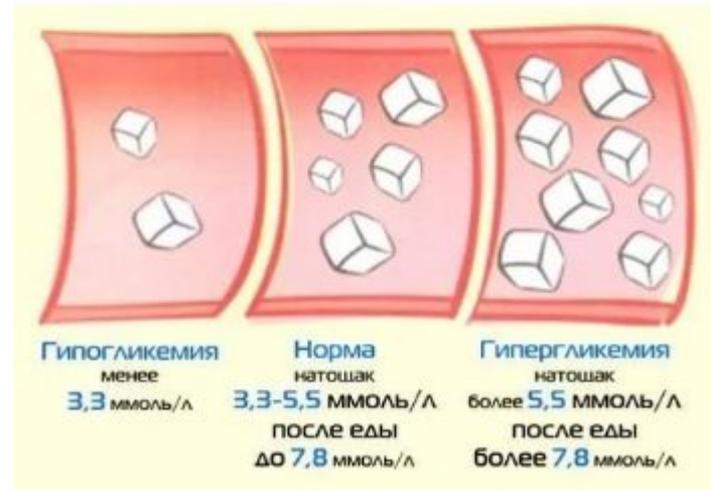


Сахарный диабет 1 типа

На долю сахарного диабета 1 типа приходится только 15–20%. Сахарным диабетом 1 типа чаще всего заболевают дети (включая новорожденных и грудных), подростки и молодые люди (до 30 лет), поэтому его еще называют «юношеским диабетом».

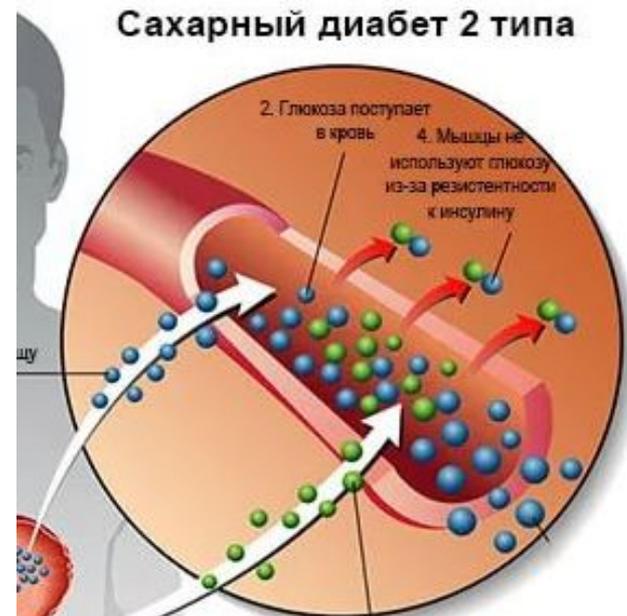


Инсулин переносит сахар из крови в клетки. Диабет возникает, когда поджелудочная железа не может вырабатывать инсулин, либо производит его в недостаточном количестве, в результате чего сахар накапливается в крови.



Сахарный диабет 2 типа

Сахарный диабет 2 типа называют иначе «диабетом пожилых», так как чаще всего он развивается у людей старше 40 лет, причем в каждой следующей возрастной группе распространенность этого заболевания заметно увеличивается.



Сахарный диабет

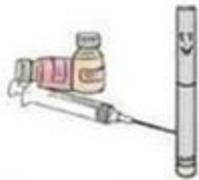
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА



- Молодой возраст



- Развиваются быстро



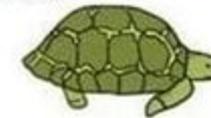
- Только инсулинотерапия

ВОЗРАСТ

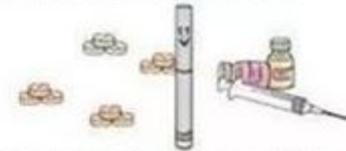
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА



- Любой, но чаще после 40 лет



- Развиваются медленно



- Диета + физическая активность, таблетированные препараты, агонисты ГПП-1, инсулин

СИМПТОМЫ

ЛЕЧЕНИЕ

Питание при диабете 1 типа (1)

При разработанных схемах инсулинотерапии и регулярном контроле уровня сахара в крови человек, страдающий сахарным диабетом 1 типа, может питаться **без каких-либо существенных ограничений**, ориентируясь только на чувство голода и насыщения, подобно здоровым людям.

Необходимо, чтобы время действия и количество введенного инсулина соответствовали питанию.

Для этого нужно знать, какая пища повышает сахар в крови.

Жиры и белки не влияют на концентрацию глюкозы в крови, поэтому продукты, можно употреблять в обычных количествах (**это не означает «в неограниченных»!**).



Питание при диабете 1 типа (2)

Уровень глюкозы в крови повышается в ответ на пищу, содержащую углеводы.

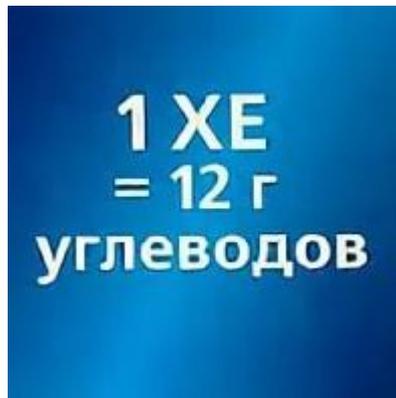
Эти продукты нужно не столько ограничивать, сколько учитывать, чтобы правильно рассчитать дозу инсулина, а время приема пищи необходимо «подгонять» ко времени введения и дозам инсулина:

- при лечении инсулином короткого действия – через 20–25 минут после введения и через 3–3,5 часа после введения;
- при лечении инсулином средней продолжительности действия – через 30–40 минут после введения, равномерно через каждые 3–3,5 часа в течение дня и через 30 минут после введения вечерней дозы;
- при комбинированном лечении (инсулинами средней и коротко продолжительности действия) – через 20–25 минут после утренней инъекции, затем каждые 3–3,5 часа в течение дня и через 30 минут после вечерней инъекции промежуточного инсулина.



Питание при диабете 1 типа (3)

Количество углеводов, содержащихся в пище, и соответствующие дозы инсулина рассчитывают с помощью *хлебных единиц* (ХЕ): 1 ХЕ соответствует 1 куску хлеба весом 25 г. Это количество хлеба содержит 10–12 г углеводов и повышает глюкозу в крови в среднем на 1,8 ммоль/л.



**1 ХЕ
= 12 г
углеводов**

Зная, сколько вы собираетесь съесть ХЕ, измерив сахар в крови до еды, вы можете ввести соответствующую дозу инсулина короткого действия, а после еды повторить анализ на сахар.

Питание при диабете 2 типа (1)

Наследственная предрасположенность при сахарном диабете 2 типа имеет большее значение, чем при диабете 1 типа. В группу риска сахарного диабета 2 типа попадают:

1. Люди с избыточным весом (ожирением);
2. Люди с отягощенной наследственностью (у которых есть родственники, больные сахарным диабетом);
3. Люди с указаниями на нарушение толерантности к глюкозе в прошлом;
4. Женщины, имевшие сахарный диабет во время беременности;
5. Женщины, родившие крупных детей (весом более 4–4,5 кг).



Питание при диабете 2 типа (2)

Итак, избыточный вес считается самым главным фактором риска развития сахарного диабета 2 типа, **даже без наследственной предрасположенности.**



Питание при диабете 2 типа (3)

Диета – это краеугольный камень в лечении сахарного диабета 2 типа. Принципы построения рациона таковы:

1. Питание должно быть полноценным, калорийность рациона при нормальной массе тела должна составлять 1600–2500 ккал в сутки, при избыточной массе – 1300–1500 ккал, при ожирении – 1000–1200 ккал в сутки. При выраженном ожирении калорийность может быть ограничена до 600–900 ккал в сутки.

2. Углеводы должны составлять около 55 % суточной калорийности рациона (300–350 г). В данном случае речь идет о медленно всасывающихся углеводах (крахмал и др.). Предпочтение следует отдавать источникам углеводов, богатым витаминами, минеральными веществами и пищевыми волокнами, – хлебу из муки грубого помола, крупам из цельного зерна, бобовым, овощам, плодам. Сахар и содержащие его продукты исключаются, вместо него использовать ксилит (или сорбит) из расчета 0,5–0,6 г на 1 кг массы тела (то есть 40–50 г в день), разделив на 2–3 приема. Углеводы надо распределять равномерно на 5–6 приемов пищи.

3. Количество белков в рационе соответствует физиологической норме, рекомендуемой для здорового человека, – примерно 90 г в сутки (15–20 % калорийности рациона). Лучше употреблять мясо птицы (без кожи), нежирную рыбу, нежирный творог, кефир, яйца – 2–3 в неделю.

4. Жиры должны составлять 30 % рациона (80 г), из них 2/3 – растительные масла.

5. Ограничить употребление поваренной соли (до 12 г), продуктов, содержащих холестерин, экстрактивные вещества (например, крепкие мясные бульоны).

Питание при диабете 2 типа (4)

Продукты, которые можно употреблять без ограничений

- Все зеленые овощи.
Лук, грибы, морковь, брюква, репа, свежие и замороженные бобы, баклажаны, чеснок, имбирь.
- Фрукты с кислым вкусом: грейпфруты, лимоны, ревень, крыжовник, черная смородина.
- Кофе, чай, фруктовые напитки из цитрусовых с газированной водой без сахара, диетические консервированные напитки, вода.
- Искусственный заменитель сахара.
- Перец, различные травы, уксус, горчица.
- Специи.



Питание при диабете 2 типа (5)

Продукты, которые можно употреблять в дозированных количествах

- Хлеб из непросеянной муки.
- Дробленая пшеница, хлопья из отрубей, каши.
- Картофель, шелушенный рис, сладкий картофель, пастернак, сладкая кукуруза.
- Спагетти или цельнозерновые макароны.
- Свежие фрукты: яблоки, апельсины, бананы, персики, груши.
- Беспримесное печенье, приготовленное из цельного зерна (например, крекеры).



Питание при диабете 2 типа (6)

Продукты, которые можно употреблять в очень малых количествах

- Мясо, курица, рыба, сыр, яйца. За один прием пищи можно употреблять только один из этих продуктов: небольшой кусок курицы или одно яйцо и т. п. Жир с мяса необходимо срезать.
- Цельное молоко (можно употреблять только полуснятое или снятое молоко).
- Масло, маргарин. Допускается лишь небольшое количество (например, на бутерброд).
- Растительное масло.
- Свиной жир.
- Топленое масло.
- Соль.



Питание при диабете 2 типа (7)

Продукты, которые следует исключить из употребления

- Сахар, глюкоза, мед, джем, мармелад.
- Шоколад, обычный лимонад, тоник, кока-кола, обычные ликеры и фруктовые напитки с сахаром.
- Сладкий херес, сладкое вино, консервированные фрукты в сиропе, консервированные пудинги, сдоба, бисквиты или печенье с кремом, пироги.



Практическое задание

У вас недельный бюджет **3000** руб.

Вам необходимо приобрести продукты на неделю для больного сахарным диабетом.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!