



У лиц с ожирением сахарный диабет развивается в 7—10 раз чаще, чем у людей с нормальной массой тела. При исследовании лиц с ожирением выявлен ряд диабетогенных сдвигов. Основные из них следующие. Избыточное введение пищи стимулирует функцию бета-клеток панкреатических островков, что в начальных стадиях ожирения приводит к гиперинсулиемии (увеличению инсулина в крови). В дальнейшем по мере прогрессирования ожирения развивается истощение функции бета-клеток и дефицит инсулина.

Свойственная ожирению гиперлипидемия (повышенное содержание жира в крови) усугубляет относительный дефицит инсулина. Этому же способствует снижение чувствительности и уменьшение числа инсулиновых рецепторов в адипоцитах (жировых клетках) у лиц с ожирением. Конечный итог указанных сдвигов — нарушение толерантности (переносимости) к углеводам по диабетическому типу.

Главным и неукоснительным условием питания такой категории людей является строжайшее соблюдение установленной эндокринологом индивидуальной диеты. При этом все сладости (сахар, кондитерские изделия, мороженое, сладкие творожные сырки и пасты, сладкую воду и др.) следует исключить из рациона. Страдающим ожирением нельзя есть не только сахар, но и его заменители (ксилит, сорбит), так как их калорийность существенна.

Надо отказаться от мучного, макаронных изделий, пирогов из любого, даже не сдобного, теста. Хлеб можно есть только черный или белково-отрубной и не более 100 г в день. Следует также сократить и количество потребляемых жиров, в первую очередь животного происхождения. Сливочное масло — не более 20 г в день, включить в рацион

(ежедневный) 20—30 г растительных масел, добавляя их в салаты из овощей. Количество белков в рационе сокращать не следует: в день рекомендуется 650 г нежирного мя-са (или 100 г рыбы), 200 г молока (или 1—2 стакана кефира, простокваши), 100—200 г нежирного творога и 3 яйца (в неделю).

Основная пища для диабетиков — овощи. Ни один завтрак, обед или ужин не должен обходиться без салата из любых сырых овощей или фруктов, без овощного блюда. Разрешается до 600 г в день любых овощей (если нет специальных противопоказаний), картофель ограничи-вается до 100 г в сутки. Перед готовкой его следует вымочить в воде (в течение 4—6 часов). Так как ово-щи — огурцы, помидоры, баклажаны, тыква, кабач-ки, капуста, морковь и любая зелень — объемны и малокалорийны, то они быстро вызывают насы-щение.

Фрукты — любые, кроме винограда, изюма, инжи-ра, фиников и бананов, содержащих много глюкозы. Яблоки разрешаются и сладкие, так как их Екус зави-сит не от содержания углеводов, а от состава орга-нических кислот. Овощи и фрукты богаты витаминами, минеральными солями, ферментами, гормонами и т. д. Эти биологически активные вещества повышают со-противляемость организма к ряду заболеваний, в том числе инфекционным, у больных сахарным диабетом и ожирением.

Следует исключить из рациона копчености, острые пряные закуски и приправы, еозбуждающие аппетит, Из закусок, кроме салата и венигрета а разрешаются заливные рыба и мясо, сыр, раз в неделю вымочен-ная селедка.

Помните, что вторые блюда лучше варить или го-товить на пару. Для приготовления вторых блюд можно использовать нежирную говядину мясо кури-цы или индейки, рыбу.

Гуси, утки, жирная баранина, свинина, противопока-заны. Все блюда готовятся без соли. слегка подсали-вают их лишь в готовом виде. В день разрешается не более 4—5 г соли.

Что можно диабетику, полезно и здоровым



1-я ГРУППА

Продукты, которые практически не повышают сахар
Все виды овощей, стручковая фасоль, зелень, шпинат, щавель, грибы, кофе, чай без сливок, минеральная вода, напитки на сахарозаменителях.



2-я ГРУППА

Продукты, повышающие сахар умеренно
Практически все крупы (кроме манки и риса), картофель в мундире и печёный, хлеб из грубой муки, макаронные продукты из твёрдых сортов пшеницы, печенье без сахара. Молоко и кисломолочные продукты. Фрукты.



3-я ГРУППА

Продукты, сильно повышающие сахар (для диабетиков практически запрещены)
Сахар, пирожные, варенье, конфеты, мёд, газировка, напитки с сахаром, соки без мякоти.

Вот примерное меню при диабете ☐ на неделю .

Понедельник.

- Первый завтрак: салат каша геркулесовая молочная без сахара, кофе с молоком без сахара,
 - сыр.
- Второй завтрак: творог, чай без сахара.
- Обед: салат, рассольник Еегетарианский, мясо отварное с гречневой кашей, чай без сахара.
 - Полдник: яблоко
- Ужин: рыба отварная с вареной натертой свек-лой, заправленной соком лимона отвар шиповника без сахара.
 - Перед сном: кефир {простокваша}.

Вторник.

- Первый завтрак: салат каша гречневая, тво-рог, чай с молоком без сахара.
- Второй завтрак: капустные котлеты, чай без сахара.
- Обед: салат, щи вегетарианские со сметаной, отварная курица с тушеными

Диета при сахарном диабете

Автор: профессор И.П. Березин

27.06.2014 12:04 - Обновлено 14.03.2016 16:01

овощами. компот без са-хара.

- Полдник: апельсин.
- Ужин: котлеты мясные, запеченные с тушеной ка-пустой, отвар шиповника без сахара.
- Перед сном: простокваша.

Среда.

- Первый завтрак: тушеная капуста, кофе с молоком без сахара.
- Второй завтрак: кабачковая икра, чай без са-хара.
- Обед: салат, суп гороховый на вторичном мяс-ном бульоне, гуляш мясной с гречневой кашей, пе-ченое яблоко.
- Полдник: творог, отвар шиповника,
- Ужин: морковная запеканка с творогом и сметаной, компот без сахара.
- Перед сном: ряженка.

Четверг.

- Первый завтрак: сельдь вымоченная с вине-гретом, чай с молоком без сахара, сыр.
- Второй завтрак: творог, чай без сахара.
- Обед: салат, борщ вегетарианский со сметаной, тефтели с тушеной морковью, кисель фруктовый без без сахара .
- Полдник: фрукты.
- Ужин: капустная запеканка с мясом, отвар ши-повника без сахара,
- Перед сном: кефир.

Пятница.

- Первый завтрак: омлет натуральный, запеченный, с зеленым горошком, чай с молоком без са-хара.
- Второй завтрак: сыр нежирный, чай без са-хара.
- Обед: салат, суп овощной на вторичном мясном бульоне, рагу мясное с гречневой кашей, компот без сахара.
- Полдник: печеное яблоко.
- Ужин: отварная рыба с тушеной морковью, отвар шиповника без сахара.
- Перед сном: простокваша

Суббота.

Диета при сахарном диабете

Автор: профессор И.П. Березин
27.06.2014 12:04 - Обновлено 14.03.2016 16:01

- Первый завтрак: мясо заливное с овощным салатом, кофе с молоком без сахара.
- Второй завтрак: творог с молоком.
- Обед: салат, щи вегетарианские со сметаной, отварная рыба, лимонное желе.
- Полдник: фрукты.
- Ужин: голубцы, фаршированные мясом и рисом, отвар шиповника без сахара.
- Перед сном: кефир.

Воскресенье.

- Первый завтрак: каша гречневая или овсяная, отварная свекла, тертая с лимоном, кофе с молоком без сахара.
- Второй завтрак: творог с молоком.
- Обед: заливная рыба, свекольник вегетарианский со сметаной, рагу отварное с тушеной капустой, желе фруктовое без сахара.
- Полдник: фрукты.
- Ужин: салат мясной с растительным маслом, морковные котлеты, отвар шиповника без сахара.
- Перед сном: ряженка.

Примечание. В меню не указан хлеб. Мы рекомендуем черный хлеб до 100—120 г в сутки. Кофе и чай должны быть слабой заварки, но лучше их заменить травяным чаем. Мясо желательно включать в меню не более одного раза в сутки, а недостающее количество белков компенсировать за счет кисломолочных продуктов.

Лечебный чай при сахарном диабете и ожирении.

Для профилактики и лечения диабета рекомендуются чаи из следующих ягод и растений:

земляника, крапива, лопух большой, овес, одуванчик, подорожник, тысячелистник, фасоль, цикорий, черника, шиповник.

Положительное действие отмечается при сборе следующего состава:

- *листья черники — 4 части, створки фасоли — 4, листья земляники обыкновенной — 3, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть;*
- *корень лопуха большого — 3 части, листья крапивы двудомной — 4, корень одуванчика обыкновенного — 2, верхняя часть цветущего овса — 4, листья костянки — 4, плоды шиповника — 4 части.*

По желанию ассортимент продуктов, рекомендуемый на день, можно изменить. С этой целью можно воспользоваться разработанными Киевским НИИ питания эквивалентами практически одинаковой биологической ценности и калорийности продуктов. С этой точки зрения равноценны следующие продукты.

Хлебобулочные и зерновые продукты.

Равноценны: 46 г (ломтик) пшеничного хлеба, 50 г ржаного хлеба, 40 г булочных изделий, 100 г белково-пшеничного хлеба, 140 г белково-отрубного хлеба, 30 г сухарей (2 штуки), 20 г гороха (фасоль).

Продукты, содержащие животный белок. Равноценны: 30 г отварной говядины, 50 г телятины, 65 г мясной свинины, 48 г курицы, 46 г индейки, 46 г кролика, 77 г вареной колбасы, 85 г сосисок (сардельки), 54 г рыбы, 35 г сыра голландского, 53 г нежирного творога, полтора яйца.

Жиры. Равноценны: 5 г сливочного масла, 4 г топленого масла, 4 г растительного масла, 40 г сливок десятипроцентной жирности, 16 г сметаны, 6 г майонеза.

Овощи, фрукты и ягоды при сахарном диабете.

Диета при сахарном диабете

Автор: профессор И.П. Березин

27.06.2014 12:04 - Обновлено 14.03.2016 16:01

Сахароснижающее действие оказывает сок ряда овощей, ягод и фруктов. Усиливает ферментативную секрецию цельный сок в разведении 1 : 1. Вначале принимают 1/4—1/2 стакана сока за 30—40 минут до еды. При хорошей переносимости дозу постепенно увеличивают до стакана. Рекомендуют сок клубней свежего картофеля, сок из свежих листьев белокочанной капусты, сок из свежих плодов малины, кизила и груши. Сахароснижающим свойством обладают са-лат огородный, горох, люцерна, грибы.

В лечении сахарного диабета нашли широкое применение лекарственные растения, обладающие сахароснижающими свойствами. А. М. Грановская-Цветкова для лечения больных сахарным диабетом применяла арфазетин, который представляет собой измельченную смесь, приготовленную из лекарственных растений в следующем соотношении (г л);

черника обыкновенная (побеги) — 0,2, фасоль обыкновенная (створки) — 0,2, аралия маньчжурская или заманиха высокая (трава) — 0,15, хвощ полевой (трава) — 0,1, шиповник (плоды) — 0,15, зверобой обыкновенный (трава) — 0,1, ромашка аптечная (цвет-ки; — 0,1.

Данный сбор готовят непосредственно перед употреблением в виде водного настоя.

В диету рекомендуется включать салаты из листьев одуванчика, крапивы, цикория, дикого, горца, ме-дуницы лекарственной. Эти растения богаты ретине* лом, токоферолом, аскорбиновой кислотой, соединениями фосфора, железа, кальция, алюминия, марганца, органическими соединениями (инсулин, маннит, инозит, флазоксиантин, воск и др.).

Благотворно действуют растительные средства, повышающие щелочной резерв организма (клубни картофеля, лук, свекла, фасоль, бобы, черника). Обогащение организма щелочными радикалами способствует улучшению тканевого использования глюкозы и снижению уровня гликемии.

Ряд растений рекомендуется использовать полностью: женьшень, элеутерококк, полевой хвощ, крапиву, одуванчик, бузину, омелу, цикорий. В качестве гипогликемизирующих средств рекомендуется использовать листья ореха

Диета при сахарном диабете

Автор: профессор И.П. Березин

27.06.2014 12:04 - Обновлено 14.03.2016 16:01

маньчжурского и грецкого, брус-ники, черники, голубики, зверобоя, девясила, земля-ники, стручки фасоли, лопух, заманиху. Целесообразно использовать настои, приготовленные в соотношении сушеных растений к жидкости 1 : 30—1 : 40.

К средствам фитотерапии при сахарном диабет» относят плоды, семена и ягоды черной бузины, чер-ники, земляники, козлятника, конопли, рябины, шелко-вицы, малины, ежевики, цитрусовых, чечевицы, корни сельдерея, экстракт из ячменя, капусту, каштан, лю-церну, овес, шпинат и др»

"Твое здоровье 6/91"