

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 следую-щие. Избыточное введение пищи стимулирует функ-цию бета-клеток панкреатических островков, что в на-чальных стадиях ожирения приводит к гиперинсулинемии (увеличению инсулина в крови). В дальнейшем по мере прогрессирования ожирения развивается истоще-ние функции бета-клеток и дефицит инсулина.

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

Главным и неукоснительным условием питания та-кой категории людей является строжайшее соблюде-ние установленной эндокринологом индивидуальной диеты. При этом все сладости (сахар, кондитерские изделия, мороженое, сладкие творожные сырки и па-сты, сладкую воду и др.) следует исключить из ра-циона. 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

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

(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 озощей (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-шение.

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

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.

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

- Первый завтрак: мясо заливное с овощным салатов, 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 овся-ная, отварная свекла, тертая с лимоном, кофе с мо-локом 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, мор-ковные котлеты, отвар шиповника без сахара.
 - Перед сном: ряженка.

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

Лечебный чай при сахарном диабете и □ ожирении.

Для профилактики и лечения диабета реко-мендуются чаи из следующих ягод и растений:

зем-ляника, крапива, лопух большой, овес, одуванчик, подорожник, тысячелистник, фасоль, цикорий, черника, шиповник.

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

Положительное действие отмечается при сборе следующего состава:

- листья черники 4 части, створки фасоли 4, листья земляники обыкновенной 3, трава тысячели□ стника обыкновенного 1 часть;
- корень лопуха большого 3 части, листья крапи вы двудомной 4, корень одуванчика обыкновенно го 2, верхняя часть цветущего овса 4, листья костянки 4, плоды шиповника 4 части.

По желанию ассортимент продуктов, рекоменду-емый на день, можно изменить. С этой целью можно воспользоваться разработанными Киевским НИИ пита-ния эквивалентами практически одинаковой биологи-ческой 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 бел-койо-пшеничного хлеба, 140 г белково-отрубнего хле-ба, 30 г сухарей (2 штуки), 20 г гороха (фасоль).

Продукты, содержащие животный бе-лок. Равноценны: 30 г отварной говядины, 50 г те-лятины, 65 г мясной свинины, 48 г курицы, 46 г ин-дейки, 46 г кролика, 77 г вареной колбасы, 85 г со-сисок (сардельки), 54 г рыбы, 35 г сыра голландско-го, 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 майо-неза.

Овощи,фрукты и ягоды 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 пистьев белокочан-ной капусты, сок из свежих плодов малины, кизила и груши. Сахароснижающим свойством обладают са-лат огородный, горох, люцерна, грибы.

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

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 упо-треблением в виде водного настоя.

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

Благотворно действуют растительные средства, по-вышающие щелочной резерв организма (клубни кар-тофеля, лук, свекла, фасоль, бобы, черника). Обога-щение организма щелочными радикалами способ-ствует улучшению тканевого использования глюкозы и снижению уровня гликемии.

Ряд растений рекомендуется использовать полно-стью: женьшень, элеутерококк, полевой хвощ, крапи-ву, одуванчик, бузину, омелу, цикорий. В качестве гипогликемизирующих средств рекомендуется использо-вать листья ореха

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. Целесообраз-но использовать настои, приготовленные в соотноше-нии 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"