

Сахарный диабет второго типа возникает чаще всего на фоне неправильного питания и избыточной массы тела. Обилие жирной и сладкой пищи приводит к несбалансированному рациону с высокой калорийностью, в результате чего появляется лишний вес.

Избыточно развитая жировая ткань снижает работоспособность гормона инсулина, который должен транспортировать глюкозу из крови в клетки, где она превращается в энергию. В итоге глюкоза «плавает» в крови и «отравляет» органы и ткани, в первую очередь, пагубно действуя на мелкие сосуды. Поэтому лечение сахарного диабета обязательно включает диету.

Как правильно составить рацион при этом заболевании? Об этом aif.ru рассказала кандидат медицинских наук, врач-диетолог, старший научный сотрудник ФИЦ питания и биотехнологии Наталья Денисова.

Пациентам с сахарным диабетом рекомендуется соблюдать диету, ограничивающую простые углеводы, всю жизнь. Даже если человек принимает сахароснижающие препараты и уровень глюкозы у него в норме, ему все равно нужно соблюдать диету. Потому что как только он нарушит диету — тут же поднимется сахар в крови, и ухудшится самочувствие.

Рацион питания, который назначается при сахарном диабете второго типа, соответствует так называемому диетическому столу № 9. Диетические столы (всего их 15) были разработаны советским ученым М. Певзнером. И сегодня эта диета актуальна, поэтому ею можно руководствоваться при составлении меню.

Стоит учесть, что при диабете нужно стараться соблюдать 5-разовое питание — завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Дробное питание позволит избежать сильного чувства голода, а значит и переедания. Предпочтительные способы приготовления пищи — варка, тушение, запекание, на пару. Как понять что вы едите слишком много сахара? Подробнее

Пример меню на день при сахарном диабете II типа

1-й завтрак: гречневая каша рассыпчатая с растительным маслом (150 г), творог обезжиренный с молоком (150 г), чай.

2-й завтрак: отвар шиповника без сахара или травяной чай.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (полпорции — 250 г), отварное мясо (75 г)

с отварным картофелем (100 г), ягодное или фруктовое желе без сахара.

Полдник: яблоко свежее.

Ужин: тефтели мясные на пару (110 г) с тушеной морковью (150 г), шницель капустный (200 г).

На ночь: стакан кефира.

На весь день: хлеб ржаной (3-5 кусочков).

Очень важно следить за общей калорийностью рациона и не переедать.