

Рекомендуется:

- зелень, овощи, за исключением кукурузы и картофеля, бобовых;
- обезжиренные молоко и творог;
- нежирные сорта мяса, рыбы;
- мясо курицы и индейки без кожицы;
- все сорта чая и натурального кофе, столовая питьевая вода, томатный сок.

Не забывайте про свежую зелень и отруби! По возможности их всякий раз следует добавлять в еду. Используйте те способы приготовления пищи, где не требуется добавлять жир: варка на пару, тушение, гриль, барбекю.

Чтобы чувство насыщения наступило от небольшого количества пищи, нужно:

- перед приемом пищи выпить стакан воды;
- перед основным блюдом съесть овощной салат.

Советы по приобретению навыков правильного питания для пациентов с сахарным диабетом типа 2:

- принимать пищу следует не менее 3 раз, а лучше 3–5 раз в день;
- не доводить себя до состояния голода;
- основные по калорийности приемы пищи перенести
- на первую половину дня;

- не перекусывать;
- не есть «за компанию», если нет чувства голода;
- не «заедать» плохое настроение;
- во время приема пищи не читать и не смотреть телевизор;
- не бояться оставить на тарелке недоеденную пищу, если уже наступило чувство насыщения;
- покупать продукты по заранее заготовленному списку;
- обращать внимание на содержание жиров и калорий.

ГУЗ Ульяновский областной центр
медицинской профилактики, г. Ульяновск,
ул. Спаская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmp2010@mail.ru, сайт www.ocmp73.ru

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



Министерство здравоохранения, социального
развития и спорта Ульяновской области
ГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики»

Ульяновск 2013

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – наиболее часто встречающееся неинфекционное хроническое заболевание. Его развитие определяется относительным или абсолютным недостатком гормона поджелудочной железы инсулина. Вследствие этого организм теряет способность должным образом усваивать углеводы.

Несмотря на успехи в лечении, сахарный диабет остается на сегодняшний день неизлечимым заболеванием. Особенностью диабета является частое поражение сосудов глаз, сердца, нижних конечностей и нервной системы, что приводит к потере трудоспособности и даже инвалидности.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

- малоподвижный образ жизни;
- переизбыток и связанное с ним ожирение;
- заболевания печени, поджелудочной железы;
- отягощенная по сахарному диабету наследственность;
- некоторые инфекционные и эндокринные заболевания;
- курение, злоупотребление алкогольными напитками;
- болезни сердечно-сосудистой системы.

Исследования показали, что риск развития сахарного диабета у лиц со стенокардией повышается в 2 раза, с избыточной массой тела – в 6 раз, с наследственностью по сахарному диабету – в 6,5 раз, а при наличии 4 или 5 факторов риска – в 28 раз.

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Здоровый образ жизни:

- не переедать и ограничивать в рационе питания продукты, богатые углеводами и животными жирами;
- избегать частых переохлаждений, приводящих к простудным заболеваниям;
- соблюдать правила личной гигиены;
- систематически заниматься доступными видами физической культуры и спорта, а также посильным физическим трудом;
- не злоупотреблять алкогольными напитками, не курить.

Ежегодное обследование на сахарный диабет.

Группы риска:

- страдающие ожирением;
- ближайшие родственники больных диабетом;
- женщины, рожавшие детей весом более 4 кг, имевшие какие-либо неблагоприятные исходы беременности;
- лица старше 40 лет, особенно страдающие гипертонической болезнью, коронарной недостаточностью, атеросклерозом.

Современная медицина располагает большим числом методов диагностики диабета. Это позволит своевременно начать мероприятия по предупреждению болезни.

Как правильно питаться при сахарном диабете?

Если Вам поставлен диагноз «сахарный диабет», то, вероятно, доктор сказал вам, что диабет – это не только болезнь, это образ жизни! С диабетом можно бороться только при соблюдении здорового образа жизни, который включает в себя правильное питание и рациональные физические нагрузки.

Исключите из своего рациона:

- сахар;
- конфеты, торты, пирожные, варенье, мёд, мороженое;
- сладкие фруктовые и газированные напитки;
- соки, кроме томатного;
- алкоголь;
- майонез, сливочное масло, маргарин;
- максимально ограничить потребление растительного масла;
- жирные сорта сливок, молока, творога, сыров;
- жирные копчености, колбасные изделия, мясные изделия, особенно «фаст фуд»;
- жирную рыбу, рыбные и мясные консервы;
- мучные изделия из дрожжевого и слоеного теста, сдобную выпечку.

Будьте умеренны в употреблении:

- молока, кисломолочных продуктов и сыров средней жирности;
- яиц – не более 2 штук в неделю;
- круп, зернового хлеба, макарон из твердых сортов пшеницы;
- картофеля, бобовых, кукурузы.

