



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА

Как нужно питаться,

чтобы снизить риск развития
сахарного диабета 2 типа



Сахарный диабет —

это группа заболеваний, основным признаком которых является высокий уровень глюкозы в крови

1 типа

встречается у 5–10%

2 типа

более 90% среди всех больных диабетом

Норма уровня глюкозы в крови (венозная плазма):

- Натощак — не более 6,1 ммоль/л
- Через 2 часа после приема любой пищи — не более 7,8 ммоль/л

Профилактика сахарного диабета 2 типа

- Здоровое питание
- Контроль веса
- Физическая активность



Факторы, увеличивающие

риск развития сахарного диабета 2 типа:



- Возраст старше 45 лет
- Низкая физическая активность
- Избыточная масса тела или ожирение (индекс массы тела ≥ 25 кг/м²)
- Наследственность — родители или братья/ сестры с СД 2 типа
- Диагностированный ранее предиабет
- Сахарный диабет во время беременности в анамнезе

Симптомы сахарного диабета 2 типа:

Зуд кожи
и слизистых

Жажда
и сухость во рту

Медленное
заживление ран

Выделение большого
количества мочи

Повышенная
утомляемость
и слабость

Диабет 2 типа
может протекать
бессимптомно
и быть выявлен
абсолютно случайно



Принципы здорового питания

Сбалансированное питание

Пропорции калорийности суточного рациона

Белки

60-80 г/сутки **15-20%**

Белки животного и растительного происхождения по 50%

Углеводы

350-400 г/сутки **55-60%**

сложные: гликоген, крахмал, пищевые волокна 50-70%

простые: сахар, мёд, варенье 5-10%

Жиры

60-80 г/сутки **25-30%**

Заменяйте жирное мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом. Употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира. Употребляйте морепродукты 2-3 раза в неделю.

Энергетическое равновесие

Энергетическая
ценность
продуктов  энергозатраты
организма

Обогащайте рацион

цельнозерновыми продуктами: хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия (из твердых сортов пшеницы), рис (бурый) или картофель

Не употребляйте в сутки более 100 г сахара или продуктов, содержащих сахар, в том числе и кондитерских изделий

Гликемический индекс

Это скорость, с которой содержащиеся в продукте питания углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови

Высокий (70-100):

сахар, мед, конфеты, белый хлеб, кукурузные, овсяные хлопья, белый рис, картофельное пюре, картофель отварной, картофель-фри, сладкие газированные напитки, кондитерские изделия



Средний (50-69):

сухофрукты, бананы, арбуз, свекла, каши с фруктами без сахара, коричневый рис, макароны, хлеб ржаной и из муки грубого помола, пшеничный хлопья



Низкий (до 50):

остальные овощи и фрукты, молочные продукты, бобовые

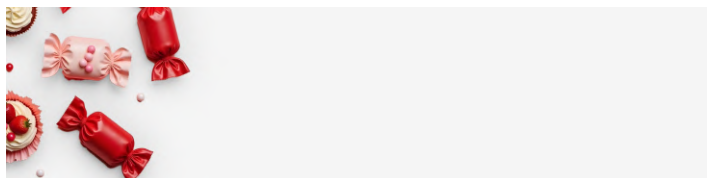


*Регулярное употребление продуктов с высоким гликемическим индексом негативно сказывается на общем уровне сахара в крови

Пирамида здорового питания

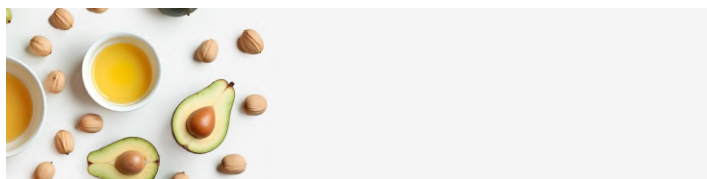
Сладости

свести до минимума



Жиры, орехи

до 50 г в сутки



Молоко мясо, рыба

200–300 г в сутки



Зерновые, хлеб

400 г в сутки



Овощи, фрукты

не менее 500 г в сутки



Напитки

не сладкие, вода
не менее 1.5 л в сутки



Ограничьте потребление
поваренной соли до 3–4 г в сутки

Обогащайте рацион солями калия и магния:

- Калий: морская капуста, печеный картофель, белокачанная капуста
- Магний: отруби, овсяная крупа, фасоль, орешки, пшено

Питайтесь разнообразно

Избегайте переедания и развития ожирения

Ограничьте потребление алкоголя