



ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2-го ТИПА

Сахарный диабет – хроническое заболевание, возникающее вследствие нарушения образования и/или действия инсулина в организме (нарушение углеводного обмена). При этом нарушается синтез инсулина в поджелудочной железе (диабет 1 типа), либо организм не способен эффективно использовать имеющийся инсулин (диабет 2 типа).



Симптомы заболевания:

слабость, высокая утомляемость, постоянное чувство жажды, частое мочеиспускание, сухость кожи, зуд, внезапная и быстрая потеря веса, ухудшение зрения, снижение иммунитета, что приводит к частым простудам, вирусным заболеваниям.

Риск заболеть диабетом существует у всех!

Факторы риска:

генетическая предрасположенность (заболевание диабетом у близких родственников), стресс, чрезмерное употребление легкоусвояемых углеводов (сахар, мёд, конфеты и т.д.), заболевания поджелудочной железы, малоподвижный образ жизни, перенесённые инфекционные заболевания.



Осложнения диабета:

падение зрения, сердечно-сосудистые заболевания, почечная недостаточность. Хотя полное излечение сахарного диабета невозможно, существует эффективное лечение, направленное на профилактику прогрессирования заболевания и снижение риска развития осложнений.

ПРОФИЛАКТИКА сахарного диабета:

- Предпочесть в питании цельнозерновые продукты (хлеб грубого помола, кукуруза, гречка и пр.), которые в отличие от рафинированных не повышают уровень сахара в крови.
- Исключить из рациона продукты, содержащие трансжиры (маргарины и т.п.), способствующие возникновению диабета.
- Оптимизировать двигательную активность.
- Поддерживать в норме вес тела.
- Суточная калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам.
- Отказаться от вредных привычек – чрезмерного употребления алкоголя, курения (у курильщиков риск заболеть на 90% выше, чем у некурящих).

ПАМЯТКА-СВЕТОФОР ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Сладости:
мучное,
шоколад,
мороженое.
Алкоголь: пиво,
вино, водка

**Редко
и умеренно!**



**Маленькие
порции:**
мясо, колбаса, рыба,
сыр, молочные
продукты. Масло
и растительные
жиры в умеренных
количествах

**Несколько раз
в неделю
в маленьких
количествах**



**Питьевой
режим 1,5 - 2 л.
жидкости в день.
Углеводы с каждым
приёмом пищи
(белки (15%), жиры (25%)
и углеводы (60%).
Много овощей,
за исключением
картофеля**

**Ежедневно!
Несколько
раз в день**

