

## ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

**Сахарный диабет** — эндокринное заболевание, обусловленное недостатком в организме гормона инсулина или его низкой биологической активностью. Характеризуется нарушением всех видов обмена веществ, поражением крупных и мелких кровеносных сосудов и проявляется гипергликемией (повышение уровня сахара крови).

**Сахарный диабет** охватывает 3% населения земного шара, занимает 3-е место по смертности после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Сахарный диабет бывает I и II типа - это два различных заболевания с одним и тем же конечным результатом - инсулиновой недостаточностью.

**Сахарный диабет I типа** - инсулинозависимый, развивается в основном в детском и подростковом возрасте. Чем меньше возраст, тем тяжелее протекает заболевание.

**Сахарный диабет II типа** - инсулинонезависимый - встречается в 4 раза чаще, чем сахарный диабет I типа, развивается у людей старше 50 лет, чаще у женщин.

### Основные факторы риска развития сахарного диабета:

- генетическая предрасположенность
- ожирение
- вирусные инфекции
- несбалансированность питания
- климактерический период, беременность
- злоупотребление алкоголем
- нервно-психические травмы

**Основные симптомы заболевания:** необъяснимая утомляемость, сонливость, частое мочеиспускание, жажда, повышенный аппетит, ухудшение зрения, похудание, кожные проявления - зуд кожи, особенно в области промежности, фурункулез, долго незаживающие раны.

Основным фактором риска развития сахарного диабета II типа является избыточный вес. 80-90% больных сахарным диабетом II типа страдают избыточным весом.

Для того чтобы оценить свой вес используют индекс массы тела:  $ИМТ = \frac{Вес[кг]}{(Рост[м])^2}$ . Если ИМТ укладывается в интервал 18-24,9 – то вес нормальный, от 25 до 29,9 – избыточный вес, больше 30 – это ожирение.

Самым неблагоприятным является абдоминальное распределение жира, при котором жировая ткань откладывается в области живота. Именно с абдоминальным ожирением связан высокий процент сердечно-сосудистых заболеваний и высокая смертность от них. Абдоминальное ожирение можно определить, измерив окружность талии. Если этот показатель выше 102 см у мужчин и выше 88 см у женщин, то риск заболевания очень высок.

**Правильное питание** — важнейший фактор успешной профилактики и лечения сахарного диабета. Рекомендации по рациону зависят от типа сахарного диабета, ИМТ. Существует ряд общих правил, которые необходимо соблюдать всем больным.

### **Общие принципы диетотерапии:**

а) ограничить, вплоть до полного отказа, легкоусвояемые углеводы (сахар, кондитерские изделия, варенье, джемы, виноград, финики, бананы и др), т.к. их потребление приводит к значительному повышению уровня сахара крови;

б) отдавать предпочтение сложным углеводам (овощи, бобовые, мучные изделия из твердых сортов пшеницы) с достаточным содержанием клетчатки, что способствует медленному всасыванию глюкозы из кишечника в кровь. Клетчатка, содержащаяся в овощах (капуста, свекла, морковь, брюква, кабачки и др.) и оболочке злаковых (отруби) способствует замедлению всасывания из кишечника не только углеводов, но и холестерина и других жиров;

в) содержание жиров не должно превышать 30%, половина из них должна быть представлена жирами растительного происхождения (подсолнечное, оливковое, льняное, кукурузное масло);

г) соблюдать режим питания - 4-6 кратное питание + 2-3 перекуса, что способствует более равномерному всасыванию углеводов из кишечника с незначительным повышением уровня глюкозы крови.

Необходимо соблюдать правила, помогающие уменьшить количество жиров на нашем столе:

- обязательно читать информацию на упаковке, это поможет выбрать продукты со сниженным содержанием жира;
- в процессе приготовления удалять жир с мяса, снимать кожу с курицы;
- отдавать предпочтение щадящим способам приготовления пищи: запекание, тушение, приготовление на пару;
- овощи стараться употреблять в натуральном виде (добавление в салаты майонеза, масла увеличивает калорийность);
- не использовать для перекусов высококалорийные продукты: фаст-фут, чипсы, орехи.

Важно помнить о так называемых «скрытых» жирах, содержащихся в жирных сортах мяса (свинина), колбасных изделиях, орехах, в молочных продуктах с высоким содержанием жира.

Выделяют три группы продуктов, которые надо употреблять по-разному.

**Первая группа** – продукты с минимальной калорийностью (их можно употреблять без ограничения). К ним относятся овощи (кроме картофеля, кукурузы, гороха, фасоли): листья салата, капуста, огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны, редис, редька, зелень, морковь, стручки фасоли, молодой зелёный горошек, грибы, шпинат, и низкокалорийные напитки: минеральная вода, напитки с сахарозаменителями, чай, кофе без сахара и сливок.

**Вторая группа** – продукты средней калорийности. Их необходимо умеренно ограничить, то есть съедать половину прежней порции. К ним относятся нежирные сорта мяса, рыбы, молочные и кисломолочные продукты, сыры жирностью меньше 30%, творог жирностью меньше 4%, яйца, картофель, кукуруза, зрелые зёрна гороха, фасоли, крупы, макаронные изделия, хлеб, фрукты (кроме винограда и сухофруктов).

**Третья группа** – продукты высокой калорийности, богатые жирами, алкоголь и сладости. Их необходимо ограничить или полностью отказаться. В эту группу входят: любое масло, сало, сметана, майонез, сливки, жирное мясо, копчёности, колбасные изделия, жирная рыба, жирные сыры и творог, кожа птицы, консервы мясные и рыбные в масле, сахар, мёд, варенье, сладости, печенье, шоколад, мороженое, орехи, семечки, алкогольные напитки.

### **Вредные привычки.**

Алкоголь стимулирует аппетит, увеличивает потребление пищи, токсически воздействует на печень и поджелудочную железу, усугубляет нарушение углеводного обмена. Спиртные напитки являются источником дополнительных калорий, 1г алкоголя при сгорании выделяет 7 калорий. Сладкие вина, пиво содержат помимо алкоголя еще глюкозу.

Никотин усугубляет обменные нарушения, приводит к поражению сосудистой стенки, что в свою очередь ведёт к быстрому развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Физическая активность**

Регулярная физическая активность увеличивает расход энергии, позволяет нормализовать вес тела, улучшить липидный обмен (уровень холестерина), нормализовать уровень артериального давления, повышает чувствительность клеток к инсулину, снижает инсулинорезистентность. Режим нагрузок подбирается индивидуально с учетом сопутствующих заболеваний и выраженности осложнений. Самым оптимальным вариантом для всех является ходьба (обычная или скандинавская, на работу, в магазин и т.д), не реже 3 раз в неделю, 20-30 минут.

Правильно проводимая диетотерапия, регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек способствуют замедлению развития и прогрессирования сахарного диабета и его осложнений.