

Диабет и предиабет: что есть, чтобы не болеть

Кому нужно следить за рационом в первую очередь

Сахарный диабет (СД) второго типа называют неинфекционной эпидемией. Он стремительно распространяется по всему миру, и Россия — не исключение. Одна из главных причин — неправильное питание, которое часто приводит к лишнему весу и развитию заболевания.

И все же известно, что развитие СД можно предотвратить, всего лишь скорректировав питание. Кроме того, правильное питание при уже развившемся заболевании поможет уменьшить дозу лекарств и предотвратит развитие осложнений.

По данным Международной федерации диабета, каждый десятый взрослый житель планеты болен СД — это около 450 млн человек. Однако каждый второй из них не в курсе, что у него есть такой диагноз, ведь симптомы заболевания могут не проявляться годами и даже десятилетиями.

А еще примерно 300 млн человек находятся в состоянии предиабета. Международная федерация диабета считает, что в РФ более 12 млн больных сахарным диабетом. С учетом высокой распространенности ожирения (65% нашего населения — с избыточной массой тела) можно предположить, что с предиабетом в России не менее 15 млн человек.

ЭТО ВАЖНО! Чем больше лишний вес, тем выше риск развития СД. Так, у людей с третьей стадией ожирения риск СД повышается в 90 раз (!) по сравнению с людьми с нормальной массой тела.

— В первую очередь для профилактики предиабета, а значит, и сахарного диабета, необходимо вести здоровый образ жизни. То есть придерживаться низкокалорийного питания за счет снижения в рационе жиров и быстрых углеводов, увеличить количество овощей и злаков в рационе. Нужно следить за весом и при его избытке стараться снизить на 10–15% от исходной массы тела. Как ни странно звучит, но многие не понимают, что значит жирная еда или быстрые углеводы. Предполагают, что достаточно животные жиры заменить на растительные. Однако следует помнить, что растительный жир даже более калорийный продукт, чем свиное сало или сливочное масло. Легкоусвояемые углеводы, или, как их еще называют, быстрые углеводы, — это кондитерские изделия, сахар, конфеты, вафли, булочки и тому подобное. Нужно воздержаться от жирного мяса, жирной рыбы, жареных продуктов, семечек, орехов. У лиц с предиабетом очень часто уровень в крови собственного инсулина превышает норму, однако чувствительность организма к нему снижена, чему способствует избыточная масса и жирная пища, а также гиподинамия (малоподвижность). Рост заболеваемости нарушениями углеводного обмена обусловлен не только избытком пищи и, как следствие,

«пищевым пьянством», не виданным в прошлые века, но и малоподвижным образом жизни, являющимся продуктом цивилизации, — говорит профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой эндокринологии и диабетологии Московского государственного медико-стоматологического университета Ашот Мкртумян.

Грамотнее всего начинать борьбу с лишними килограммами, ограничивая общую калорийность рациона на 500–1000 килокалорий в сутки. Например, можно уменьшать привычные порции в половину. Кроме того, стоит убрать самые высококалорийные продукты, в первую очередь, носителей так называемых «пустых калорий» — продуктов, богатых вредными жирами и простыми углеводами. К ним относятся полуфабрикаты, сладости, жирные сорта мяса, масло, в том числе и растительное, копчености, жирные молочные продукты, кожа птицы, консервы. Эти продукты медики советуют относить к «красному» списку — самому опасному.

Как рассказывает кандидат медицинских наук, эндокринолог ГБУЗ «ГКБ №17 ДЗМ» Яна Бурнашева, главное для диабетика — контролировать количество углеводных продуктов в меню: «Это значит, что сладости, хлеб, крупы, фрукты и некоторые овощи (картофель, морковь в вареном виде) придется ограничить. Все углеводные продукты разделяют на 3 группы: с низким, средним и высоким гликемическим индексом. Под ним подразумевается способность продукта при употреблении вызывать быстрое повышение глюкозы в крови. Например, белый хлеб относится к третьей группе — с высоким гликемическим индексом, поэтому лучше покупать для подопечного черный хлеб с большим содержанием ржаной муки и зерновой хлеб из муки грубого помола, у которых гликемический индекс ниже, и потому они не вызывают значительного повышения сахара в крови».

Например, многие полагают, что сливочное масло калорийнее растительного. На самом деле в 100 г сливочного масла 720 ккал, а в 100 г растительного — 900 ккал, это самая высокая калорийность в природе. Что касается орехов, которые иные и за еду не считают, то только в одном их пакете может содержаться половина дневной нормы калорий. К «красному» же списку врачи относят и мед, который повышает уровень глюкозы даже быстрее, чем чистый сахар.

К «желтому» списку продуктов, потребление которых нужно значительно сократить, специалисты относят нежирное мясо, нежирные молочные продукты, зерновые, бобовые, крупы, макароны, яйца, хлеб (белый и черный имеют одинаковую калорийность!)

Наконец, есть ряд продуктов, в основном овощи и зелень, которые можно есть без ограничений, ибо у них низкий гликемический индекс. Это овощи: капуста (все виды), огурцы, помидоры, перец, баклажаны, редис, редька, репа, свекла, сырая морковь, стручки фасоли, молодой зеленый горошек, кабачки. Зелень: укроп, петрушка, листовой салат, шпинат, щавель. Грибы. Напитки: чай, кофе без сахара и сливок, минеральная вода. Но помимо гликемического индекса необходимо

также учитывать калорийность продуктов питания, поскольку подавляющее большинство людей с сахарным диабетом 2-го типа имеют лишний вес или страдают ожирением. Например, количество калорий в одном куске хлеба равно количеству калорий в двух килограммах огурцов.

Врачи добавляют, что ни в коем случае нельзя голодать! Примерная суточная калорийность не должна быть ниже 1200 ккал у женщин и 1500 ккал у мужчин.

«Существует немало вредных мифов о том, каким должно быть питание при диабете. Одно из популярных заблуждений — гречка и зеленые яблоки диабетикам полезны. На самом деле эти продукты тоже нужно употреблять в умеренном количестве. Гречка повышает сахар в крови, но меньше в сравнении с картофелем и макаронами. Не думайте, что продукты на основе фруктозы, которые продаются в отделах диабетического питания супермаркетов, совершенно безвредны. Они приготовлены на природном, но все-таки сахаре. Несмотря на то что фруктоза в меньшей степени повышает уровень глюкозы в крови по сравнению с обычным сахаром, людям с диабетом продукты с ней нежелательны. Фруктоза калорийна, дает прибавку веса», — говорит Яна Бурнашева.

Распространено заблуждение, что необязательно придерживаться строгих правил в питании, поскольку современные эффективные препараты помогают держать диабет под контролем, исправляя ошибки в рационе. На самом деле неправильное питание вызовет ухудшение состояния, необходимость в увеличении дозировок сахароснижающих препаратов и в назначении других, более сильных лекарств. Помните, что правильное питание, поддержание веса в норме, посильная физическая активность — самое важное для жизни человека с диабетом. Что касается уровня нагрузок, то это зависит от вашего состояния и в каждом отдельном случае может быть различным.

Екатерина Пичугина

Опубликован в газете "Московский комсомолец" №27987 от 3 июня 2019