

«ШКОЛА ПАЦИЕНТА С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА»

ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТА 2 ТИПА.
ПИТАНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.
ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ САХАРНОГО
ДИАБЕТА.



ПИТАНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

1

Питание является частью лечения сахарного диабета.

В целом речь идет не о жестких ограничениях в питании, которые трудно выполнять длительное время, а о постепенном формировании стиля питания, отвечающего лечебным целям.

Принципы питания при сахарном диабете



ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

1

Пациентам с избыточной массой тела/ожирением рекомендуется ограничение калорийности рациона с целью умеренного снижения массы тела. Это дает положительный эффект в отношении контроля сахара крови, липидов (холестерина) и артериального давления, особенно в ранний период заболевания.

2

Резкие, нефизиологические ограничения в питании и голодание противопоказаны. Достижение снижения массы тела наиболее эффективно при одновременном применении физических нагрузок и обучающих программ.



1

Идеального процентного соотношения калорий из белков, жиров и углеводов для всех пациентов с СД не существует. Учет потребления углеводов важен для достижения хорошего контроля уровня сахара в крови.

2

Как правило, полезным для снижения массы тела может быть:

- максимальное ограничение рафинированных углеводов и жиров (прежде всего животного происхождения);
- умеренное (в размере половины привычной порции) – продуктов, состоящих преимущественно из сложных углеводов (крахмалов);
- неограниченное потребление продуктов с минимальной калорийностью (в основном богатых водой и клетчаткой овощей).



Если пациент с СД 2 типа получает инсулин, оптимальным подходом является обучение подсчету углеводов по системе «хлебных единиц».

1

Занятие на эту тему проводится отдельно врачом, имеющем подготовку по эндокринологии.

Если больной с СД 2 типа не принимает инсулин, достаточно ориентировочной оценки потребления углеводов.



1 кусок хлеба =
1 ХЕ = 12 г. углеводов

20 г. пшеничного хлеба



65 г. картофеля



15 г. хрустящих хлебцов,
корм-флекса
или соленых палочек



15 г. картофельной муки,
пшеничной муки

15 г. вермишели,
риса, крупы



около 50 г. вареных
вермишели или риса



18 г. овсяных хлопьев



25 г. картофельных чипсов



1/2 булочки 20 г.



1

Следует рекомендовать потребление углеводов в составе овощей, цельнозерновых, молочных продуктов. Важно включать в рацион продукты, богатые моно - и полиненасыщенными жирными кислотами (рыба, растительные масла).



2

Не доказана польза от употребления при СД препаратов в виде витаминов (*при отсутствие признаков авитаминоза*), антиоксидантов, микроэлементов.

Допустимо умеренное потребление некалорийных сахарозаменителей.



АЛКОГОЛЬ ПРИ СХАРНОМ ДИАБЕТЕ

1

Употребление алкогольных напитков возможно в количестве не более 1 условной единицы для женщин и 2 условных единиц для мужчин в сутки (но не ежедневно) при отсутствии алкогольной зависимости, панкреатита, выраженной нейропатии.

Одна условная единица соответствует 15 г спирта, или примерно 40 г крепких напитков, или 140 г вина, или 300 г пива.

Употребление алкоголя увеличивает риск гипогликемии!!!



Идеальная тарелка

ИДЕАЛЬНАЯ ТАРЕЛКА:

- «зеленая группа»;
- «желтая группа»;
- «красная группа».

ДЕСЕРТ

кусочек фрукта,
полчашки фрук-
тового салата
или ягод



ОСНОВНОЕ БЛЮДО (четверть тарелки):

- нежирная рыба
(в основном, речные
сорта: хек, треска, навага,
минтай, щука, судак и др.)
- птица (индейка и курица
без кожи)
- нежирное мясо (кролик,
постная телятина и говядина)



НАПИТОК

стакан нежир-
ного молока
или 100-150 г
йогурта



ГАРНИР (четверть тарелки):

- картофель
- крупы
- макаронные изделия
- кусочек хлеба



ОВОЩИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ (половина тарелки):

- | | | |
|------------|-----------|----------------------|
| • помидоры | • морковь | • все сорта капусты, |
| • огурцы | • свекла | салата, зелени |
| • перец | • шпинат | • лук |



Заправлять салат можно
нежирным биоогуртом
или лимонным соком



«ЗЕЛЕНАЯ ГРУППА» (продукты употребляемые без ограничения)

ВСЕ ОВОЩИ, КРОМЕ:

- картофеля
- кукурузы
- зрелых бобовых — гороха, фасоли

ГРИБЫ

- все грибы



НЕКАЛОРИЙНЫЕ НАПИТКИ:

- чай
- кофе без сахара и сливок
- минеральная вода
- газированные напитки на сахарозаменителях



«ЖЕЛТАЯ ГРУППА»

(продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве или по принципу «дели пополам»)

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БЕЛКИ:

- нежирное мясо
- рыба
- сыр < 30% жирности
- творог < 4% жирности
- нежирное молоко и кисломолочные продукты

ПОДСЛАСТИТЕЛИ:

- аспартам
- сахарин
- цикламат
- ацесульфам



ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ МЕДЛЕННО- УСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ:

- картофель
- кукуруза
- зрелые бобовые
- хлеб
- макаронные изделия
- крупы
- фрукты (кроме винограда и сухофруктов)

ЖЕЛТАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в умеренном количестве или по принципу «дели пополам»



«КРАСНАЯ ГРУППА»

(продукты, которые рекомендуется употреблять в минимальном количестве или полностью исключить из рациона).

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ:

- масло любое
- сало
- сметана
- маргарин
- майонез
- сливки
- жирное мясо
- копчености
- колбасы
- жирная рыба
- творог > 4% жирности
- сыр > 30% жирности
- орехи
- семечки

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ:

- фруктоза
- ксилит
- сорбит

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ «ПРОСТЫЕ» УГЛЕВОДЫ:

- сахар
- мед
- варенье
- джемы
- мороженое
- шоколад
- конфеты
- печенье и другие кондитерские изделия
- сладкие газированные напитки
- соки



КРАСНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в минимальном количестве или исключаемые из рациона



МИФЫ О ПИТАНИИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



«Гречневая крупа не повышает сахар крови».

В советское время гречневую крупу даже выдавали пациентам с сахарным диабетом по талонам.

Однако, на самом деле этот продукт оказывает **умеренное сахароповышающее действие** – такое же, как и любая другая «рассыпчатая» каша (рис, пшено и т.п.), и не имеет принципиальных преимуществ перед другими крупами.



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



2

«Мед наполовину состоит из фруктозы, поэтому является сахарозаменителем».

Действительно, , но другая половина – это глюкоза. Молекула пищевого сахара (сахарозы) также состоит из остатка фруктозы и остатка глюкозы.

Мед повышает сахар крови так же, как и сахар.



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



«Черный хлеб повышает сахар крови меньше, чем белый».

На самом деле **сахароповышающее действие черного и белого хлеба одинаково.**

3

Сильнее повышает сахар крови сдобный хлеб, а хлеб с добавлением отрубей или неразмолотых злаков – меньше, чем обычный.

Сахароповышающее действие **зависит от количества** хлеба: понятно, что 1 батон черного хлеба повысит сахар больше, чем 1 кусок белого.



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



4

«Несладкие (зеленые) яблоки при диабете допустимы, сладкие – нет».

Однако, дело в том, что вкус яблока зависит от содержания органических кислот, а содержание сахара – **не от цвета, а от размера и зрелости.**



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



5

«Полностью исключать сахар из питания нельзя, т.к. глюкоза нужна для мозга».

Мозг действительно потребляет глюкозу, но ту, что находится в крови.

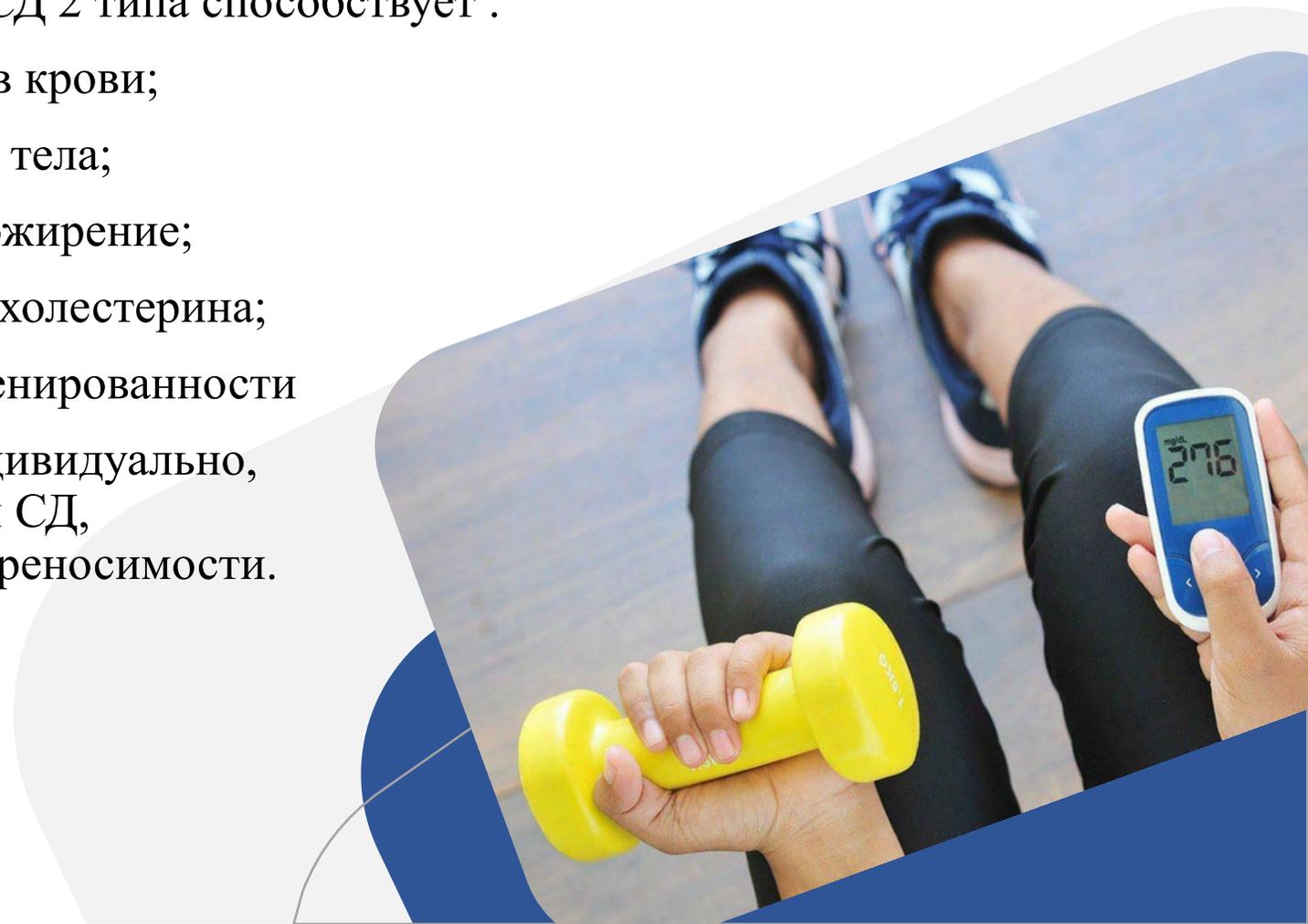
Если при сахарном диабете ее уровень повышен – принимать ее дополнительно не имеет смысла.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Регулярная физическая активность при СД 2 типа способствует :

- достижению целевых уровней сахара в крови;
- помогает снизить и поддержать массу тела;
- уменьшить степень абдоминального ожирение;
- способствует нормализации фракций холестерина;
- повышению сердечно-сосудистой тренированности

Физическая активность подбирается индивидуально, с учетом возраста больного, осложнений СД, сопутствующих заболеваний, а также переносимости.



1

Рекомендуются физические упражнения на свежем воздухе продолжительностью 30–60 минут, предпочтительно ежедневно, но не менее 3 раз в неделю. Суммарная продолжительность – не менее 150 минут в неделю.

2

Дополнительными факторами, которые могут ограничивать физическую активность при СД 2 типа, являются: ишемическая болезнь сердца (ИБС), болезни органов дыхания, суставов и др.
Универсальной рекомендацией является ходьба в умеренном темпе.



САХАРОСНИЖАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ

Среди сахароснижающих препаратов них можно выделить несколько групп по принципу действия:

Регуляторы физиологической секреции инсулина (препараты, усиливающие выделение инсулина поджелудочной железой) - *секретогены*.

Препараты, улучшающие действие инсулина на уровне клеток (повышающие чувствительность к инсулину).

Регуляторы физиологической секреции инсулина (препараты, усиливающие выделение инсулина поджелудочной железой).

К этой группе относятся давно используемые препараты сульфонилмочевины - *глибенкламид, гликлазид, глимеперид*, и ингибиторы ДПП-4 - *глиптины*.



САХАРОСНИЖАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ



Ответ на воздействие одного и того же препарата может сильно различаться у разных пациентов (вплоть до полного отсутствия эффекта).

У каждого из перечисленных препаратов есть свои особенности, которые учитывает врач, делая назначения конкретному больному.

Основной нежелательный побочный эффект применения препаратов, усиливающих выделение инсулина — гипогликемия.

Глиптины позволяют восстановить физиологическую секрецию инсулина, не вызывая гипогликемию.





ПРЕПАРАТЫ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ИНСУЛИНУ

К этой группе относятся давно известный препарат метформин.

- Метформин улучшает усвоение сахара клетками организма без увеличения выделения инсулина поджелудочной железой. Он высоко эффективен у больных диабетом 2 типа с избыточным весом.
- Метформин не увеличивает аппетит.
- При приеме метформина практически не бывает гипогликемий.
- Метформин не применяется при нарушении функции печени или почек, сердечной недостаточности, анемии и острых осложнениях, а также, как любые сахароснижающие таблетки — при беременности и индивидуальной непереносимости.
- Метформин может применяться в комбинации с препаратами, усиливающими выделение инсулина поджелудочной железой, а также с инсулином.
- Действие препарата оценивается по уровню гликемии натощак. Иногда на фоне приема метформина могут развиться побочные реакции в виде метеоризма и нарушения стула.



САХАРОСНИЖАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ



Препараты, выводящие избыток глюкозы с мочой – глифлозины – дапа –, эмпа – и канаглифлозин.

Они обладают не только сахароснижающим действием, но выводят избыток натрия, жидкости и мочевую кислоту, способствуют снижению массы тела и артериального давления.





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ИНСУЛИН

- При неэффективности лечения таблетированными сахароснижающими препаратами больным с СД 2 типа может быть назначен **инсулин**.
- Дозу инсулина определяет врач-эндокринолог, а **пациентам необходимо четко выполнять врачебные рекомендации** и уметь делать себе инъекции инсулина.
- При назначении инсулина с больными проводится отдельное занятие по технике введения инсулина.

