

Как питаться,
чтобы снизить риск
развития сахарного
диабета 2 типа

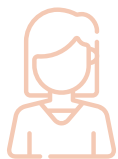


75
ПОБЕДА!
1945–2020





Сахарный диабет – это группа заболеваний, основным признаком которых является высокий уровень глюкозы в крови.



1 типа

встречается редко,
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 и лечение сахарного диабета 2 типа

Здоровое питание

Физическая активность

Факторы, увеличивающие риск развития сахарного диабета 2 типа:



Возраст старше 45 лет



Повышение артериального давления



Наличие сердечно-сосудистых заболеваний



Избыточная масса тела или ожирение
индекс массы тела ≥ 25 кг/м²



Нарушения липидного обмена
высокий уровень триглицеридов, ЛПНП



Сахарный диабет во время беременности в анамнезе



Наследственность – родители или братья/сестры с СД 2 типа



Синдром поликистозных яичников



Низкая физическая активность



Диагностированный ранее предиабет



Симптомы сахарного диабета 2 типа



Повышенная утомляемость и слабость



Выделение большого количества мочи



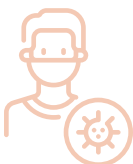
Медленное заживление ран



Повышенный аппетит, жажда и сухость во рту



Зуд кожи и слизистых



Частые инфекции

Диабет 2 типа может протекать бессимптомно и быть выявлен абсолютно случайно





Принципы здорового питания

Энергетическое равновесие

Энергетическая ценность продуктов = энерготраты организма

Сбалансированное питание

Пропорции калорийности суточного рациона



Белки

60-80 г/сутки **10-15%**

Белки животного и растительного происхождения по 50%



Жиры

60-80 г/сутки **15-30%**

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



Углеводы

350-400 г/сутки **55-75%**

- сложные *гликоген, крахмал, пищевые волокна* 50-70%
- простые *сахар, мёд, варенье* 5-10%

Не употребляйте в сутки более 100 г сахара и сахаристых, в том числе и кондитерских изделий

Обогащайте рацион цельнозерновыми продуктами хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или картофель



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, пшеничные хлопья, белый рис, картофельное пюре, картофель-фри, сладкие газированные напитки, мороженое, кондитерские изделия

- **Средний (50-69):**

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

- **Низкий (до 50):**

остальные овощи и фрукты, молочные продукты, орехи, бобовые, шоколад

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

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



Пирамида здорового питания в день

Сладости сведите до минимума

Жиры, орехи до 50 г

Молоко мясо, рыба 200–300 г

Зерновые, хлеб 400 г

Овощи, фрукты не менее 500 г

Напитки, вода не менее 1,5 л