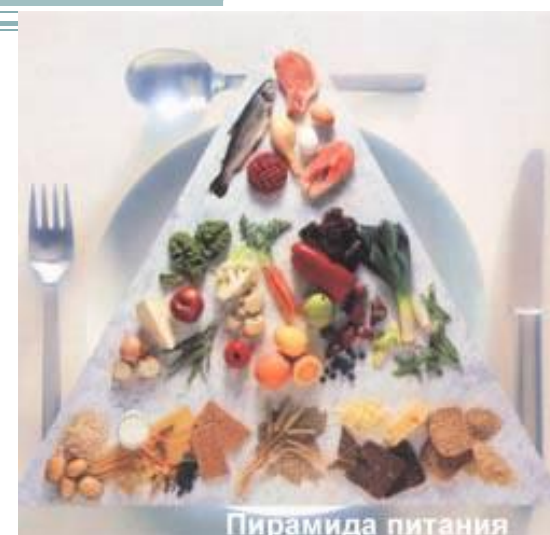


Школа сахарного диабета

Тема: «Основы рационального питания»



Пирамида питания

*«Скажи мне, что ты
ешь, и я скажу, чем ты
болеешь»»*

Гиппократ

- **Рациональное питание и физическая нагрузка применяется как ЛЕЧЕНИЕ первого этапа сахарного диабета 2 типа**
- **Питание должно соответствовать всем принципам здорового питания**
- **Учитывая риск развития сахарного диабета, избыточного веса по наследству, так может питаться вся семья**
- **Пациенты с сахарным диабетом отмечают, что выполнение рекомендаций по питанию является наиболее трудной задачей в лечении**

Основные цели рационального питания при сахарном диабете 2 типа с избыточной массой тела

- Снижение массы тела
- Достижение оптимальных значений сахара крови после еды
- Улучшение показателей жирового обмена и артериального давления
- Снижение риска развития поздних и сердечно-сосудистых осложнений
- Обеспечение организма необходимыми питательными элементами и энергией
- Индивидуальный подход с учетом возраста, веса, пола и образа жизни пациента.

Снижение массы тела при сахарном диабете 2 типа

- ✓ Уменьшить поступление энергии (калорий) в организм – снижение калорийности питания
- ✓ Увеличить расход энергии организмом – повышение двигательной активности
- ✓ Наиболее эффективно сочетание обоих методов



ПИЩА - ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

- ✓ **Энергия расходуется на физиологические процессы: работу сердца и других органов, движение, образование тепла.**
- ✓ **Запасается в виде жира**

БЕЗОПАСНОЕ СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА

- **Основное - ограничение поступления энергии в организм**
- **Вспомогательное - помогает потратить лишнюю энергию физическая нагрузка**

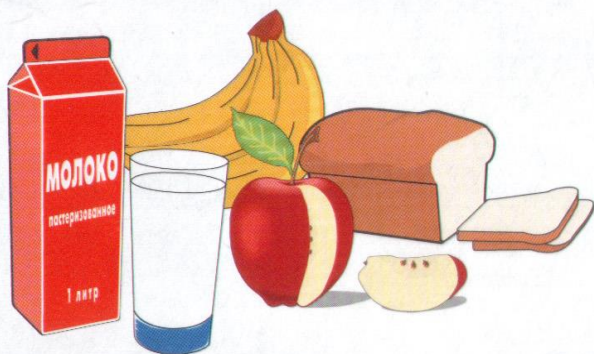
Компоненты пищи

- **Белки**
- **Жиры**
- **Углеводы**
- **Вода**
- **Микроэлементы**
- **Витамины**



СОСТАВ ПИЩИ

УГЛЕВОДЫ

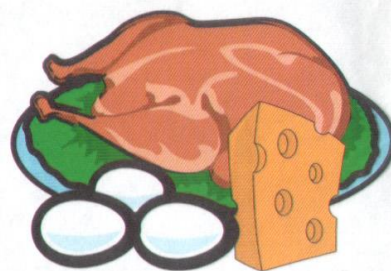


Пищеварение



Глюкоза
в крови и клетках

БЕЛКИ



Пищеварение



Аминокислоты
в крови и клетках

ЖИРЫ



Пищеварение



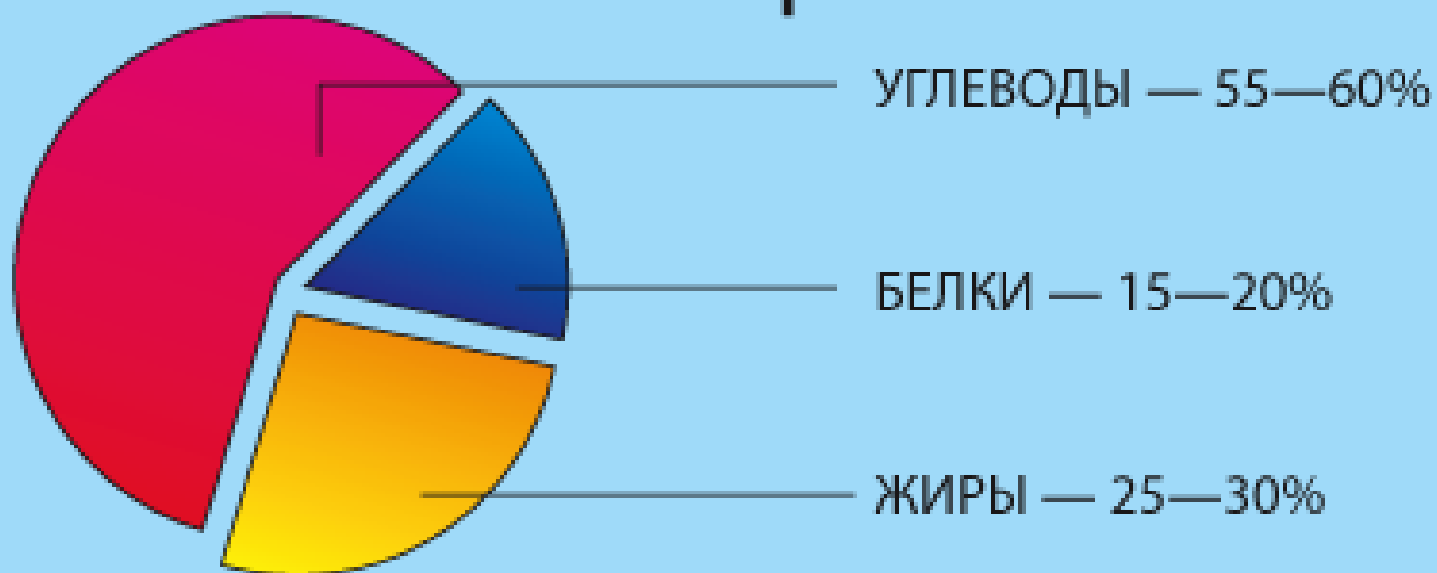
Жирные кислоты
в крови и клетках

ПИЩА – ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

**ЭНЕРГИЮ, СОДЕРЖАЩУЮСЯ В ПИЩЕ,
ВЫРАЖАЮТ В КИЛОКАЛОРИЯХ**

- ▶ 1 грамм белка содержит **4 ккал**
- ▶ 1 грамм углеводов содержит **4 ккал**
- ▶ 1 грамм жира содержит **9 ккал**
- ▶ 1 грамм спирта содержит **7 ккал**

Состав суточного калоража



- **Действенное снижение калорийности питания является снижение содержания в нем жиров**
- **Безопасно и полезно для современного человека**
- **Необходимо стать жироскателем: научиться узнавать не только явные, но и скрытые жиры**

УГЛЕВОДЫ



Углеводы – основной источник энергии

Классификация углеводов

- **По содержанию в различных продуктах**
- 1. Сахар и сладости
- 2. Крупы и макаронные изделия
- 3. Хлеб и хлебобулочные
- 4. Фрукты и ягоды
- 5. Овощи (крахмалсодержащие и некрахмальные)
- 6. Жидкие молочные продукты



Классификация углеводов

- **ПО СКОРОСТИ ВСАСЫВАНИЯ**

1. **Быстроусвояемые:** легко и быстро всасываются в течение 10 – 15 минут.
2. **Медленноусвояемые:** всасываются медленно и плавно в течение 30 – 60 минут и составляют основу питания
3. **Клетчатка:** углеводы не всасываются и не повышает сахар крови

УГЛЕВОДЫ

Моносахариды



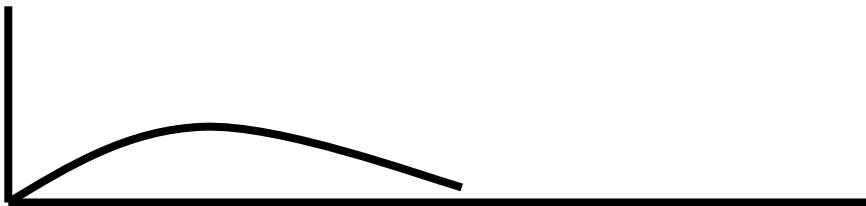
Глюкоза (виноградный сахар)
Фруктоза (фруктовый сахар)



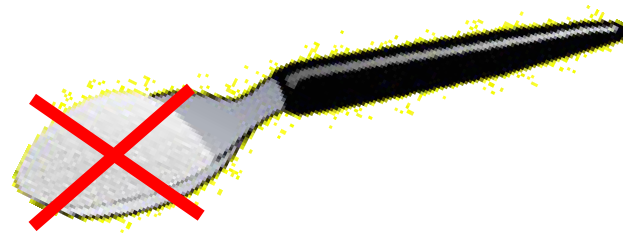
Полисахариды



Крахмал



- **ДЛЯ РАЗУМНЫХ ЛЮДЕЙ
в программе контроля веса
изменить привычку к употреблению
высококалорийных продуктов**



Быстроусваиваемые углеводы

Сахар

Глюкоза

Мед

Конфеты

Соки

Сладкие напитки

Шоколад

Нежирные жидкие
молочные продукты

Пирожные

Варенье

Бананы

Виноград

Картофельное пюре

Манная каша

Всасываются быстро и легко
через 10 – 15 минут.

Употребляются в пищу лишь
при необходимости.

Часто содержат скрытые
жиры и не дают сытости.

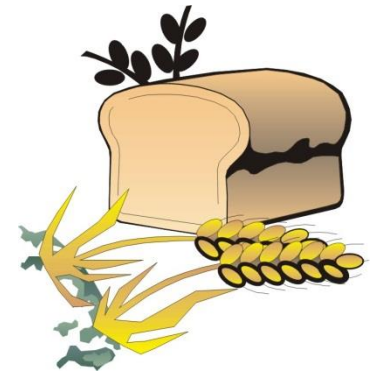


Медленноусвояемые углеводы



**Всасываются медленно
через 30-60 минут,
являются основой питания**

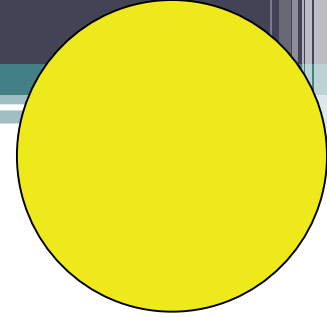
**Крупы, макароны
Хлеб и хлебобулочные
изделия**



**Овощи (картофель, кукуруза)
Фрукты и ягоды**



Группа продуктов умеренной калорийности (медленноусваиваемые углеводы)



- ***Хлеб - 1 кусок за основной прием пищи***
- ***Гарниры (макароны, крупы, картофель) 4-6 ст. ложек за основной прием пищи***
- ***Фрукты и ягоды: 2 – 3 средних шт. в день.***
- ***Молоко и жидкие молочные продукты – не более 2 стаканов в день***



Углеводы, не повышающие сахар крови: клетчатка

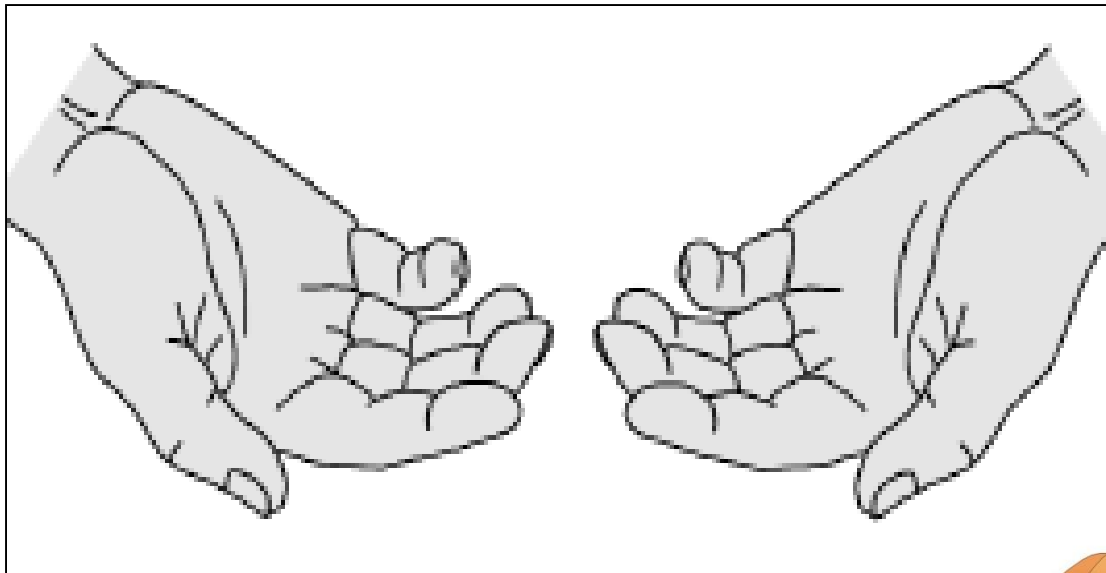


- **Листья салата, капуста цветная, белокочанная, брокколи, цуккини, огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны, редис, редька, зелень, свекла, морковь, стручки фасоли, молодой зеленый горошек, грибы, шпинат, щавель**
- **Напитки: чай и кофе без сахара и сливок, вода, минеральная вода (Нарзан, Боржоми, Ессентуки)**

Основные характеристики клетчатки

- **Снижает аппетит**
- **Повышает моторику желудочно-кишечного тракта**
- **Способствует выведению вредных веществ и канцерогенов**
- **Снижает всасывание углеводов, белков и жиров**

Принцип употребления клетчатки



БЕЛКИ



Белки – основной строительный материал в организме. Являются источником незаменимых аминокислот.

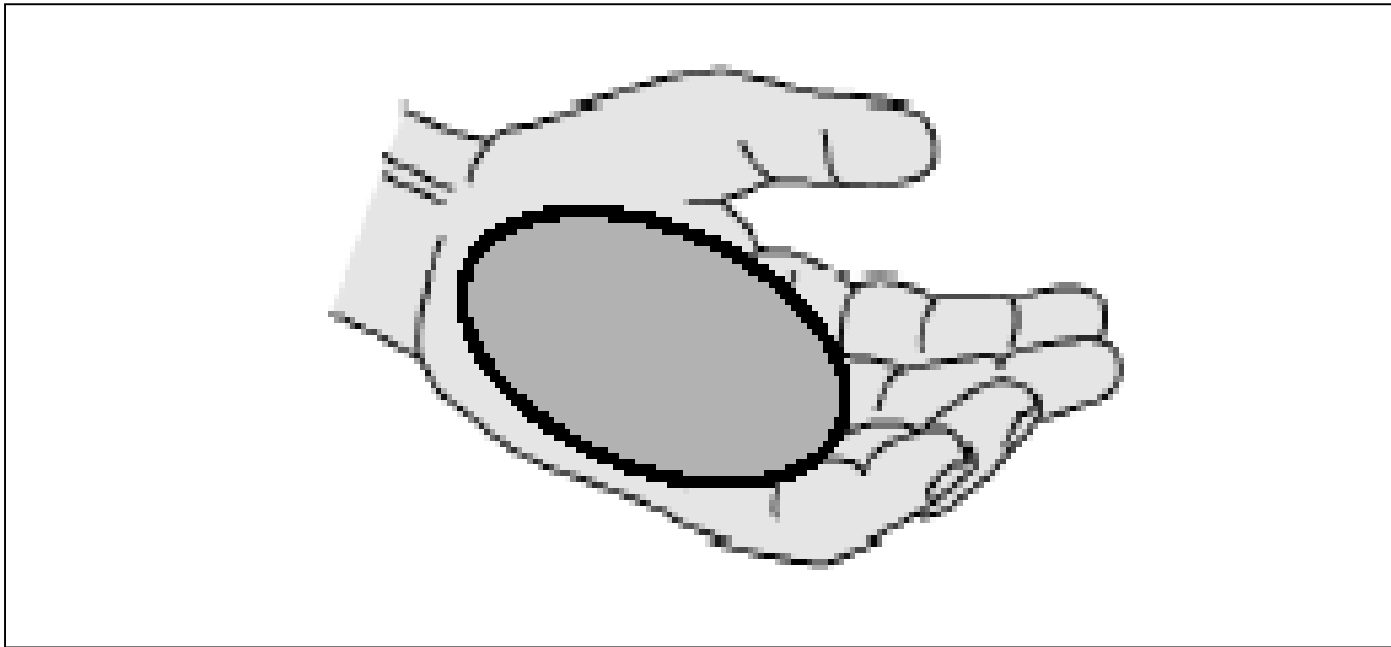
Классификация белков



- **Белки растительного происхождения:** грибы, горох, бобы, фасоль, орехи и семечки, соя – не содержат незаменимых аминокислот, являются источником клетчатки, не содержат скрытых жиров, кроме орехов и семечек
- **Белки животного происхождения:** мясо и его производные, птица, рыба и морепродукты, сыр, яйца, творог – являются источником незаменимых аминокислот и содержат «скрытые жиры»



Принцип употребления белковых продуктов



ЖИРЫ



Жиры – источник энергии, откладываются в организме про запас

Жиры

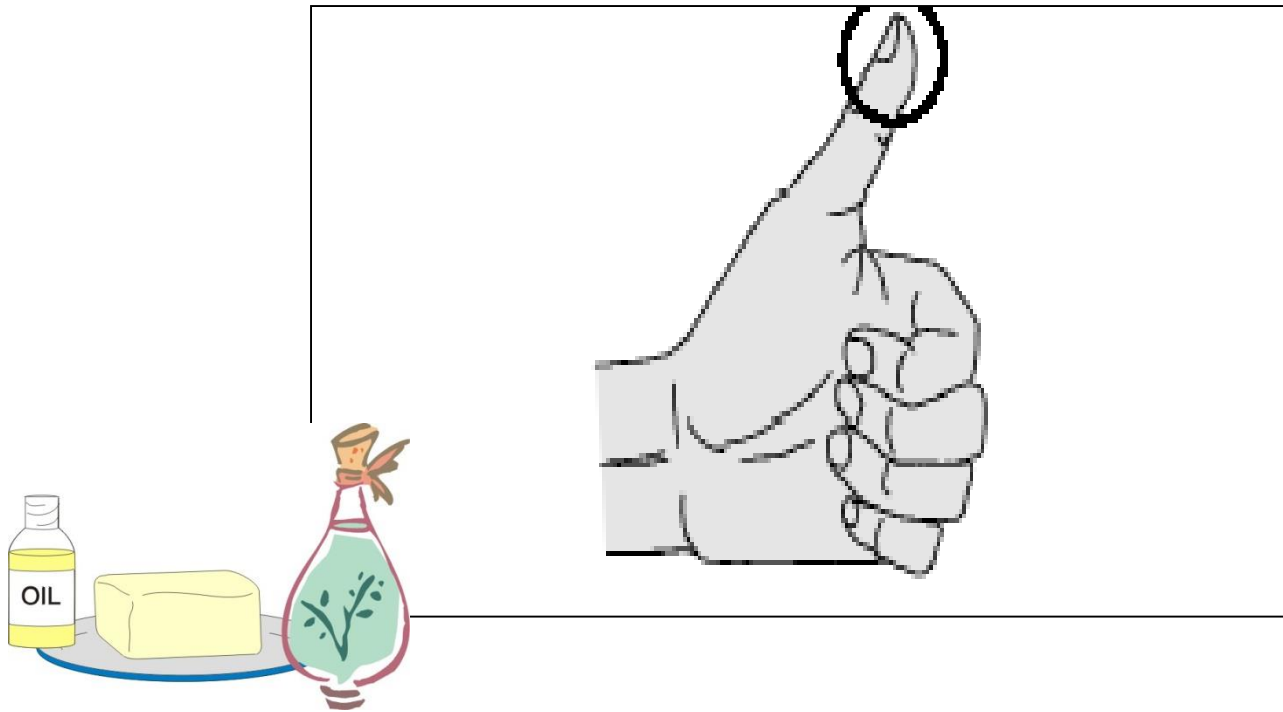
1. Жиры животные : сливочное масло, сыр, сметана, сливки, копченые изделия, субпродукты. Повышают калорийность пищи, способствуют накоплению жира в мышцах и в печени, повышают холестерин и триглицериды.

2. Жиры растительные:

Растительное масло, рыбий жир, орехи и семечки. Высококалорийны. Препятствуют развитию атеросклероза



Принцип употребления жиров



Как снизить калорийность питания

- Изучите информацию на упаковке продуктов
- Удаляйте видимый жир
- Избегайте жаренья продуктов
- Старайтесь употреблять овощи в натуральном виде
- Когда хочется перекусить: фрукты и ягоды, нежирные кисло-молочные продукты

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВАЖЕН!

Используйте меньше жира
при готовке

- гриль
- тушка
- микроволновка
- на пару



Рекомендуемый выбор жирсодержащих продуктов

- Сметана 10%
- Творог менее 5%
- Молоко, кефир, ряженка менее 2,5%.
- Йогурт менее 3%
- Яйцо не более 2 штук в неделю
- Сыр менее 30%

Сахарозаменители



САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ

✓ САХАРИН, АСПАРТАМ, ЦИКЛОМАТ
(калорий не содержат)

Аналоги сахара

✓ КСИЛИТ, СОРБИТ, ФРУКТОЗА
(калорийные сахарозаменители)

Калорийны и не рекомендуются пациентам с
сахарным диабетом

ДИАБЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

- Приготовлены на основе ксилита, сорбита и фруктозы
- Обладают высокой калорийностью
- Не следует употреблять пациентам с избыточным весом
- Исключение составляют напитки на основе аспартама

Снижайте потребление соли



- Ограничьте добавление соли при готовке-2-3 гр/сут.
- Используйте альтернативные приправы
- Ищите продукты с низким содержанием натрия
- 5 граммов соли = 1 чайная ложка без верха



Благодарю за внимание!