

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Александр Юрьевич Майоров

ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Министерства
здравоохранения РФ, Москва

Заведующий отделением программного обучения и лечения Института
диабета, д.м.н.



unite for diabetes



HEALTHY EATING AND DIABETES



HEALTHY TIPS
1. Make half your plate fruit & veggies
+ fruits.
+ lean protein.



world diabetes day
14 November

ДИАБЕТ

Здоровое питание
начинается с
завтрака



ДИАБЕТ:
ЗАЩИТИМ НАШЕ БУДУЩЕЕ
www.worlddiabetesday.org



Всемирный День Диабета
14 ноября



**В 2013 г. – 382 млн. людей в возрасте
20-79 лет больны СД – 8,35%**

К 2035 году их будет 592 млн.



Распространенность сахарного диабета в России

На 01.01.2014:

Все население России – 143 666 931 человек

Зарегистрировано 3 964 889 больных СД

| Возрастные группы | СД 1 типа | СД 2 типа | Всего |
|-------------------|----------------|------------------|------------------|
| Дети | 20 373 | 409 | 20 782 |
| Подростки | 10 038 | 342 | 10 380 |
| Взрослые | 308 949 | 3 624 778 | 3 933 727 |
| Итого | 339 360 | 3 625 529 | 3 964 889 |

**Диетотерапия – необходимая
составная часть лечения СД 2
типа при любом варианте
медикаментозной
сахароснижающей терапии**

**(Алгоритмы специализированной медицинской
помощи больным сахарным диабетом, Москва,
2013)**

1. Диетотерапия больных СД 2 типа с избыточной массой тела/ожирением, не получающих инсулин

(Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом, Москва, 2013)

1.1. Основной принцип – умеренно гипокалорийное питание с дефицитом калорий 500 – 1000 ккал в сутки, но не менее 1500 ккал в сутки (мужчины) и 1200 ккал в сутки (женщины).

1.2. Более выраженное ограничение калорийности применяется лишь на короткое время и только под наблюдением врача. Голодание категорически противопоказано.

1.3. Снижение калорийности достигается за счет максимального ограничения продуктов с высоким содержанием жиров, простых углеводов, а также ограничения сложных углеводов и белков примерно вдвое от привычного для пациента потребления. Более строгое ограничение углеводов не показано!

1.4. Подсчитывать углеводы по системе ХЕ нет необходимости.

2. Диетотерапия больных СД 2 типа с избыточной массой тела/ожирением, получающих инсулин

(Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом, Москва, 2013)

- Принципы гипокалорийного питания (см. выше пп. 1.1 – 1.3)
- Необходим подсчет углеводов по системе ХЕ (как при СД 1 типа), по крайней мере, в случае использования инсулина короткого действия.

3. Диетотерапия больных СД 2 типа с близкой к нормальной массой тела, не получающих инсулин (Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом, Москва, 2013)

- Ограничение калорийности не показано, так как снижать массу тела не нужно.
- Подсчитывать углеводы по системе ХЕ нет необходимости. Строгое ограничение простых углеводов при высокой постпрандиальной гликемии.

4. Диетотерапия больных СД 2 типа с близкой к нормальной массой тела, получающих инсулин

(Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом, Москва, 2013)

- Ограничение калорийности не показано,, так как снижать массу тела не нужно.
- Необходим подсчет углеводов по системе ХЕ (как при СД 1 типа), по крайней мере, в случае использования инсулина короткого действия

Общие рекомендации по диетотерапии для больных СД 2 типа, вне зависимости от массы тела и вида сахароснижающей терапии

(Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным
сахарным диабетом, Москва, 2013)

- Включение в рацион продуктов, богатых растительными волокнами (клетчаткой) (овощи и зелень, крупы, изделия из муки грубого помола), ненасыщенными жирными кислотами (растительные жиры в небольшом количестве, рыба)
- Допустимо умеренное потребление некалорийных сахарозаменителей
- Употребление алкогольных напитков возможно в количестве не более 1 усл. единицы в сутки для женщин и 2 усл. единиц для мужчин*, при отсутствии панкреатита, выраженной нейропатии, гипертриглицеридемии, алкогольной зависимости

Не рекомендуется:

- прием витаминов (в отсутствие клинических признаков авитаминоза) и антиоксидантов ввиду недостаточной изученности отдаленных результатов их применения

* Одна условная единица соответствует 15 г чистого этанола, или примерно 40 г крепких напитков, или 140 г сухого вина, или 300 г пива.

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА НАПРАВЛЕНО НА:

- 1. снижение избыточной массы тела,
если она есть**
- 2. предотвращение выраженного
сахароповышающего действия пищи**

Калорийность основных пищевых компонентов

| | |
|-----------|--------------|
| •Белки | 4 ккал в 1 г |
| •Углеводы | 4 ккал в 1 г |
| •Жиры | 9 ккал в 1 г |
| •Вода | 0 ккал |

| | |
|--------|--------------|
| •Спирт | 7 ккал в 1 г |
|--------|--------------|

Основные принципы сокращения калорийности питания

- **Максимальное ограничение высококалорийных продуктов (богатых жирами)**
- **Умеренное потребление продуктов, состоящих преимущественно из белков и углеводов (в размере "половины привычной порции")**
- **Свободное потребление низкокалорийных продуктов**

Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить

- масло сливочное
- масло растительное*
- сало
- сметана, сливки
- сыры более 30% жирности
- творог более 5% жирности
- майонез
- жирное мясо, копчености
- колбасные изделия
- жирная рыба
- кожа птицы
- консервы мясные, рыбные и растительные в масле
- орехи, семечки

- сахар, мед
- варенье, джемы
- конфеты, шоколад
- пирожные, торты и др. кондитерские изделия
- печенье, изделия из сдобного теста
- мороженое
- сладкие напитки
- алкогольные напитки

***➤Следует по возможности
исключить такой способ
приготовления пищи как жарение.***

**** растительное масло является необходимой частью ежедневного рациона, однако достаточно употреблять его в очень небольших количествах***

***➤Старайтесь использовать посуду,
позволяющую готовить пищу без
добавления жира***

Продукты, которые можно употреблять без ограничения

- капуста (все виды)
- огурцы
- салат листовой
- зелень
- помидоры
- перец
- кабачки
- баклажаны
- свекла
- морковь
- стручковая фасоль
- редис, редька, репа
- зеленый горошек (молодой)

- шпинат, щавель
- грибы

- чай, кофе без сахара и сливок
- минеральная вода

➤ Овощи можно употреблять в сыром, отварном, запеченном виде.

➤ Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным.

Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве

- нежирное мясо
- нежирная рыба
- молоко и кисломолочные продукты (нежирные)
- сыры менее 30% жирности
- творог менее 5% жирности
- картофель
- кукуруза
- зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)

- крупы
- макаронные изделия
- хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)
- фрукты
- яйца

*➤ Умеренное количество»
означает половину от
Вашей привычной порции.*

Оптимальный темп снижения массы тела

0,5 кг в неделю

- Относительно безопасен
- Обеспечивает стойкий эффект

Насколько необходимо снизить массу тела?

**Хорошо, если на
10% от своей
нынешней массы**

Предотвращение выраженного сахароповышающего действия пищи

**Только углеводы оказывают
значимое влияние на
уровень гликемии**

**Только углеводы оказывают
значимое влияние на
уровень гликемии**

Группы продуктов, содержащих углеводы:

- ✓ **Зерновые** (крупы, кукуруза, мучные и хлебобулочные изделия)
- ✓ **Все фрукты и ягоды**
- ✓ **Картофель**
- ✓ **Жидкие молочные продукты** (молоко, кефир, простокваша, ряженка, йогурт)
- ✓ **Сахар** (мед, варенье, кондитерские изделия)
- ✓ **Бобовые** (фасоль, горох, чечевица)

**Количественная оценка
углеводов – способ
планирования питания, а не
специфическая диета**

**Любой человек с диабетом
может его применить**

**В России ХЛЕБНАЯ (углеводная)
ЕДИНИЦА =**

**количество углеводсодержащего
продукта, соответствующее**

10-12 г глюкозы

Хлебные единицы (ХЕ)



1 ХЕ – количество продукта, содержащее 10-12 г углеводов

| Хлеб, мука | | 1 ХЕ = |
|--|----------------------------------|-----------|
| 1 кусок | Белый хлеб | 20 г |
| 1 кусок | Черный хлеб | 25 г |
| 1 ст. ложка «с горкой» | Мука | 15 г |
| Макаронные изделия (в отваренном виде) | | 1 ХЕ = |
| (вермишель, рожки, макароны и пр.) 2-4 ст. ложки в зависимости от формы | | около 50г |
| Каши, гарниры | | 1 ХЕ = |
| (гречневая, манная, овсяная, пшенная, рис) 2 ст. ложки «с горкой» | | около 50г |
| Картофель | | 1 ХЕ = |
| 1 штука | величиной с крупное куриное яйцо | 65 г |
| 2 ст. ложки | Картофельное пюре | 75 г |
| 2 ст. ложки | Жареный картофель | 35 г |
| | Чипсы | 25 г |
| Кукуруза | | 1 ХЕ = |
| ½ початка | Кукуруза | 100 г |
| 2 ст. ложки | Кукурузные хлопья | 15 г |

Такие продукты как пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники, котлеты также содержат углеводы, но количество ХЕ зависит от размера и рецепта изделия.

| Фрукты (с косточками и кожурой) | | 1 ХЕ = |
|-----------------------------------|--|--------------|
| 1 небольшое | Яблоко, груша, хурма, персик | около 90 г |
| 1 крупного размера | Киви | около 90 г |
| 1 средний | Апельсин | 150 г |
| ½ штуки, крупный | Грейпфрут | 170 г |
| 2-3 небольших | Мандарин | 150 г |
| 2-3 средних | Абрикос | 110 г |
| 4 штуки, средние | Сливы | 90 г |
| ½ штуки, среднего | Банан | 70 г |
| 1 кусок (поперечный срез) | Ананас | 140 г |
| 1 кусок | Арбуз | 270 г |
| 1 кусок | Дыня | 100 г |
| Ягоды (с косточками) | | 1 ХЕ = |
| 10 штук, средних | Клубника | 160 г |
| 15 штук | Вишня | 90 г |
| 12 штук | Виноград | 70 г |
| 6-8 ст. ложек (чайная чашка) | Мелких ягод (малина, смородина, брусника, черника) | 120-150 г |
| ½ стакана | Фруктовый сок | около 100 мл |
| Молоко и жидкие молочные продукты | | 1 ХЕ = |
| 1 стакан | Молоко, кефир | 250 мл |
| Сахар | | 1 ХЕ = |
| 2 полных чайн. ложки | Сахар-песок | 10 г |
| 2 куса | Сахар кусковой | 10 г |

ВОЗМОЖНОСТИ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ВЫРАЖЕННОГО САХАРОПОВЫШАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ ПИЩИ

1. Прием углеводистых продуктов малыми порциями – дробное питание???
2. Исключение легко усваиваемых углеводов – продуктов, быстро всасывающихся в кишечнике, а, значит, быстро повышающих сахар крови (сахар, сладости, особенно в жидком виде – лимонад, фруктовый сок).
2. Использование факторов, замедляющих усвоение углеводов (минимальная кулинарная обработка, обогащение пищи растительными волокнами).

Инсулин

Необходимость подсчета углеводов (система ХЕ) - обычно если применяется инсулин короткого действия

Что дает употребление диабетических продуктов?



САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ

1. Калорийные (аналоги сахара):

- фруктоза
- ксилит
- сорбит

калорийность
близка к
сахару

2. Некалорийные (подсластители):

- аспартам
- сахарин
- цикламат
- ацесульфам К

0 ккал

Программа Интерактивные Карты™ «Поговорим о диабете»



- **Обучение пациентов в формате интерактивной беседы**
- **Для пациентов с разным уровнем знаний и восприятия информации**
- **Пациенты активно вовлечены в процесс обучения**
- **Развенчание мифов о легенд о сахарном диабете, питании, инсулинотерапии и др.**



Миф или факт?

Правильно ли данное утверждение?

Я никогда не смогу похудеть, потому что толстею не от еды, а от гормональных нарушений / таблеток / инсулина



Миф или факт?

Люди с сахарным диабетом должны придерживаться специальной «диабетической» диеты.

Миф или факт?

Приём пищи поздно вечером вызывает увеличение веса.

Миф или факт?

При сахарном диабете нельзя употреблять алкоголь.

Карточки «Миф или факт?»

Миф или факт?

Употребление
сладостей и сахара
ведет к развитию
диабета.

Карточки «Миф или факт?»

Миф или факт?

При сахарном диабете
нельзя есть виноград
или бананы.

Карточки «Миф или факт?»

Миф или факт?

Если правильно
лечить диабет, он не
вызывает никаких
последствий.

Карточки «Миф или факт?»

Миф или факт?

Если поджелудочная железа всё ещё вырабатывает свой собственный инсулин, то нет необходимости начинать лечение инсулином.

Карточки «Миф или факт?»

Миф или факт?

С течением времени
может понадобиться
инсулин, так как
диабет –
прогрессирующее
заболевание.

Карточки «Миф или факт?»

Миф или факт?

Инсулин позволяет
сделать стиль Вашей
повседневной жизни
более гибким.

Карточки «Миф или факт?»

Миф или факт?

Назначение инсулина
помогает избежать
осложнений сахарного
диабета.

Структурированная программа обучения больных сахарным диабетом 2 типа на инсулинотерапии

Разработчик: А. Ю. Майоров, Е. В. Суркова, Г. Р. Галстян, А. Ю. Токмакова

BD Lilly

Правила ухода за ногами

Проблемы с ногами при диабете можно избежать, соблюдая эти простые правила:

1. Осматривайте ноги утром и вечером. Особое внимание уделяйте участкам между пальцами и пяткам. Если вы заметили какие-либо изменения, немедленно сообщите об этом своему врачу.
2. Мытье ног (каждый день) теплой водой (37-40°C). Если вы чувствуете зуд или жжение, используйте мыло без запаха. Не используйте мыло с сильным запахом. После мытья вытрите ноги насухо, особенно между пальцами.
3. При ощущении сухости или жжения используйте увлажняющий крем на основе вазелина или ланолина.
4. Обращайте внимание на обувь. Выбирайте обувь из мягкого материала. Не носите обувь с высокими каблуками и жесткой подошвой.
5. Если вы чувствуете зуд или жжение, используйте увлажняющий крем на основе вазелина или ланолина.
6. Если вы чувствуете зуд или жжение, используйте увлажняющий крем на основе вазелина или ланолина.
7. Если вы чувствуете зуд или жжение, используйте увлажняющий крем на основе вазелина или ланолина.
8. Если вы чувствуете зуд или жжение, используйте увлажняющий крем на основе вазелина или ланолина.

BD Lilly

Внимание! Диаски

1. Не употребляйте алкоголь, особенно пиво и вино, так как они содержат много углеводов.
2. Не употребляйте жирную пищу, особенно мясо и рыбу.
3. Не употребляйте сладкую пищу, особенно сахар и сахаросодержащие продукты.
4. Не употребляйте соевую пищу, особенно соевые бобы и соевый соус.
5. Не употребляйте продукты, содержащие много углеводов, особенно хлеб и макароны.
6. Не употребляйте продукты, содержащие много жиров, особенно сливочное масло и сыр.
7. Не употребляйте продукты, содержащие много белков, особенно мясо и рыбу.
8. Не употребляйте продукты, содержащие много клетчатки, особенно овощи и фрукты.
9. Не употребляйте продукты, содержащие много витаминов, особенно фрукты и овощи.
10. Не употребляйте продукты, содержащие много минералов, особенно молоко и молочные продукты.

BD Lilly

1 г жира – 9 ккал

1 г белка – 4 ккал

Калории

1 г углеводов – 4 ккал

1 г спирта – 7 ккал

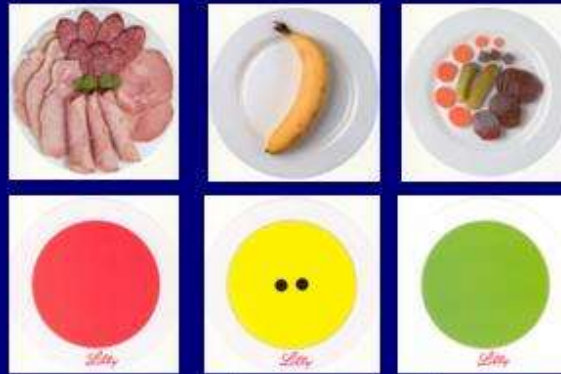
BD Lilly



2.13

- Способность больных, находящихся на инсулинотерапии, контролировать уровень сахара в крови.
- Демонстрация плакатов «Изменения в организме при диабете».
- Подчеркнуть, что, несмотря на увеличение количества инъекций инсулина, необходимо соблюдать осторожность в отношении как времени приема, так и количества пищи.

BD Lilly



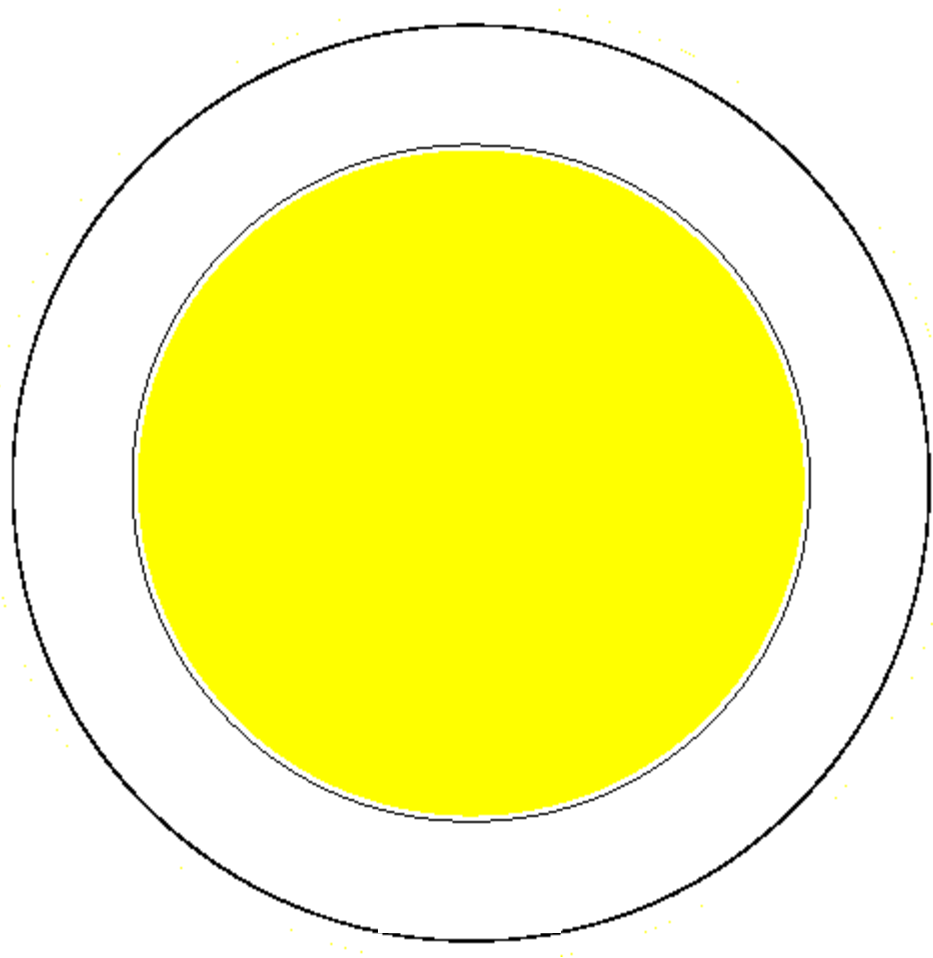
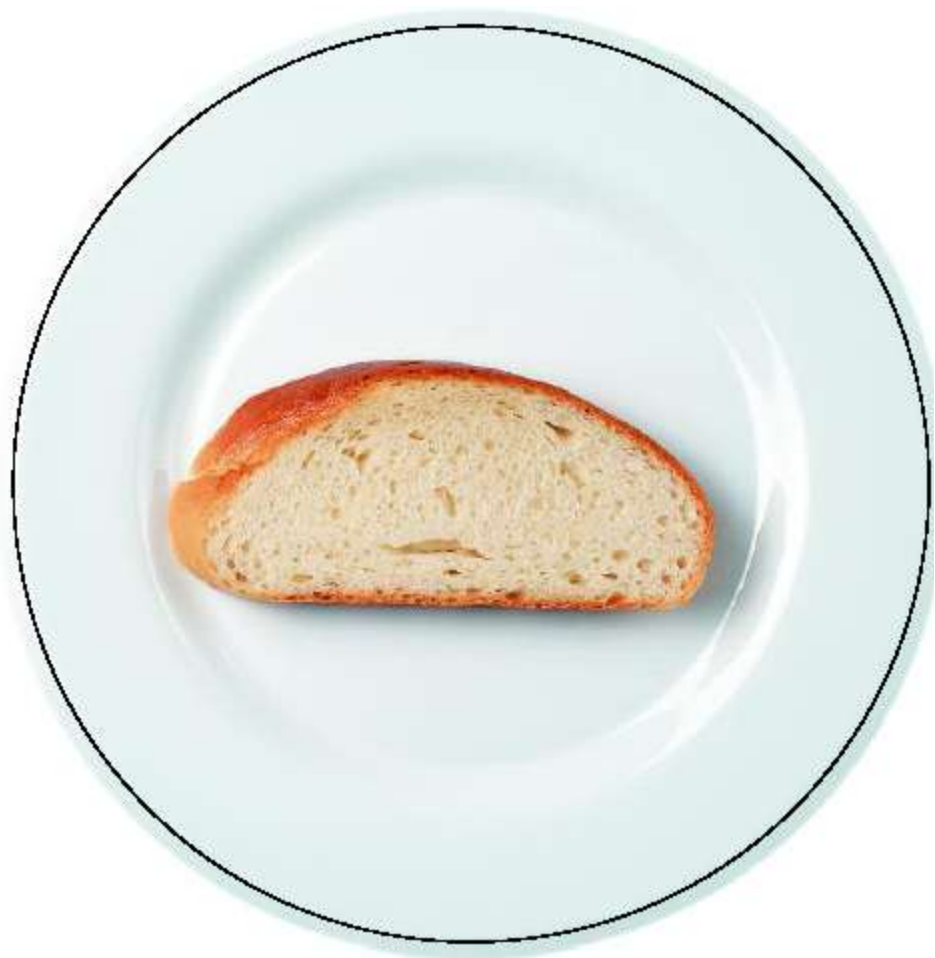
Осложнения сахарного диабета. Сердечно-сосудистые факторы риска

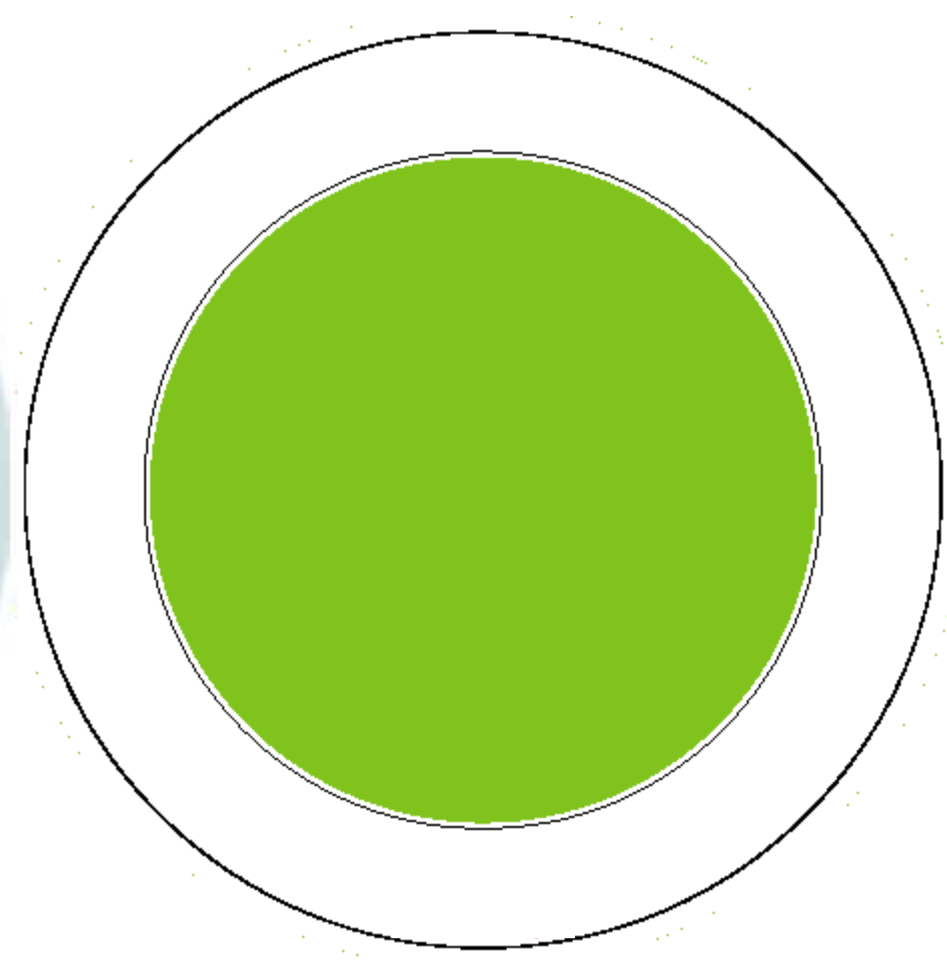
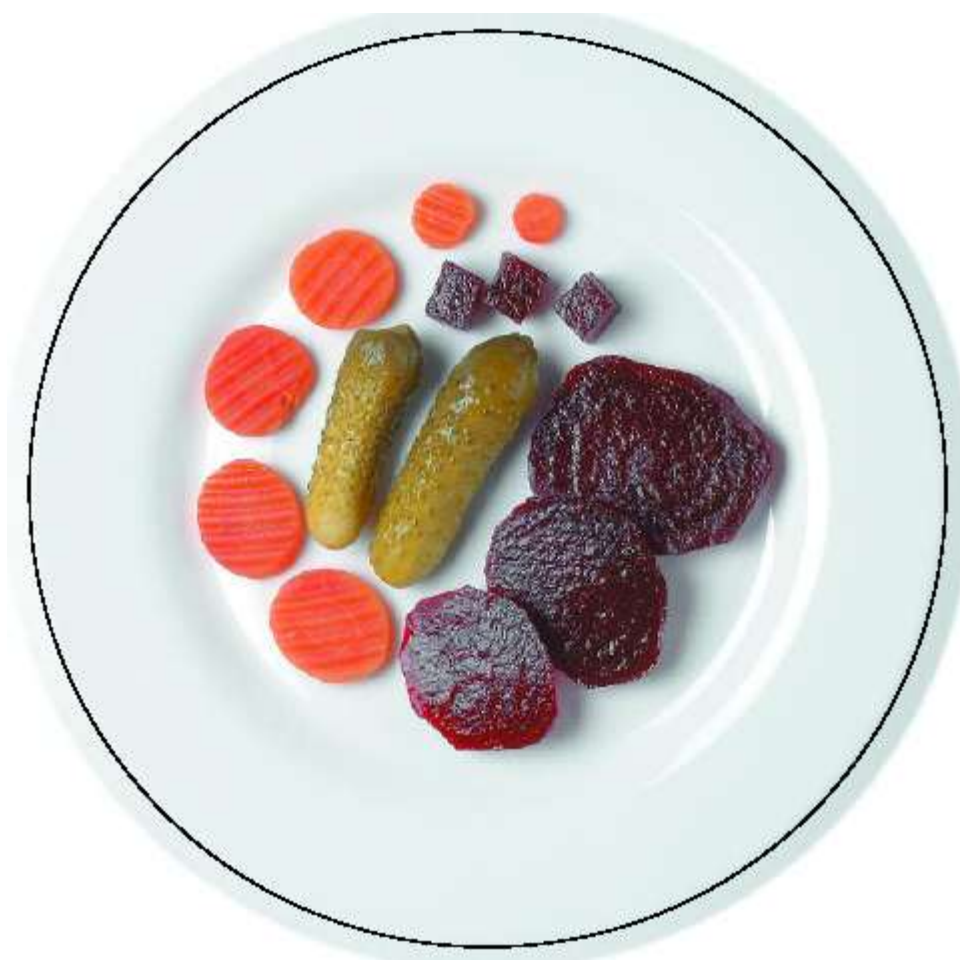
Занятие 5

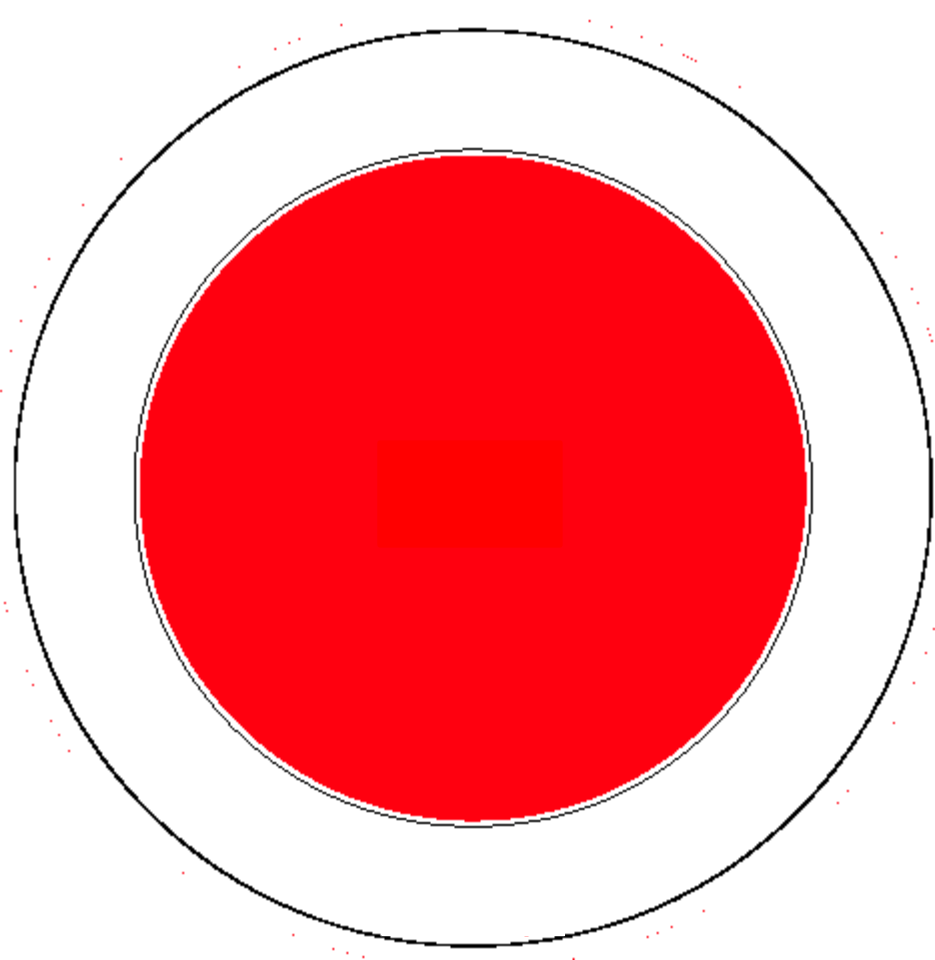
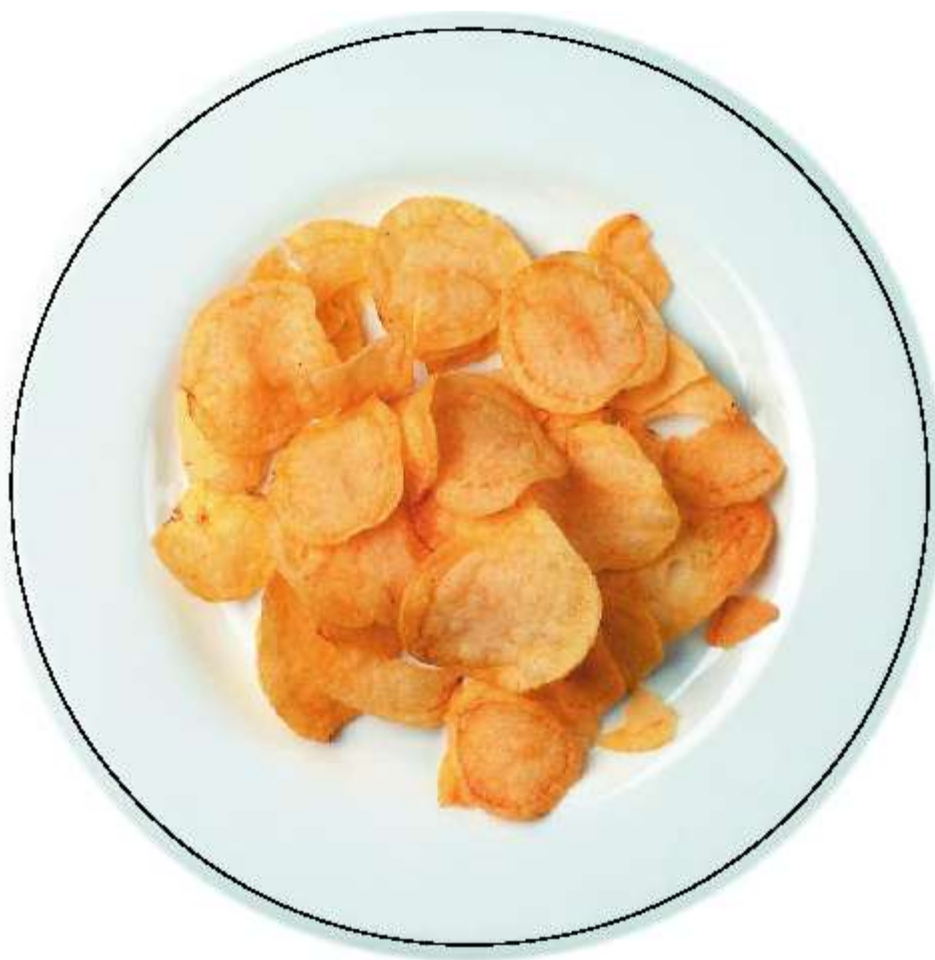
BD Lilly

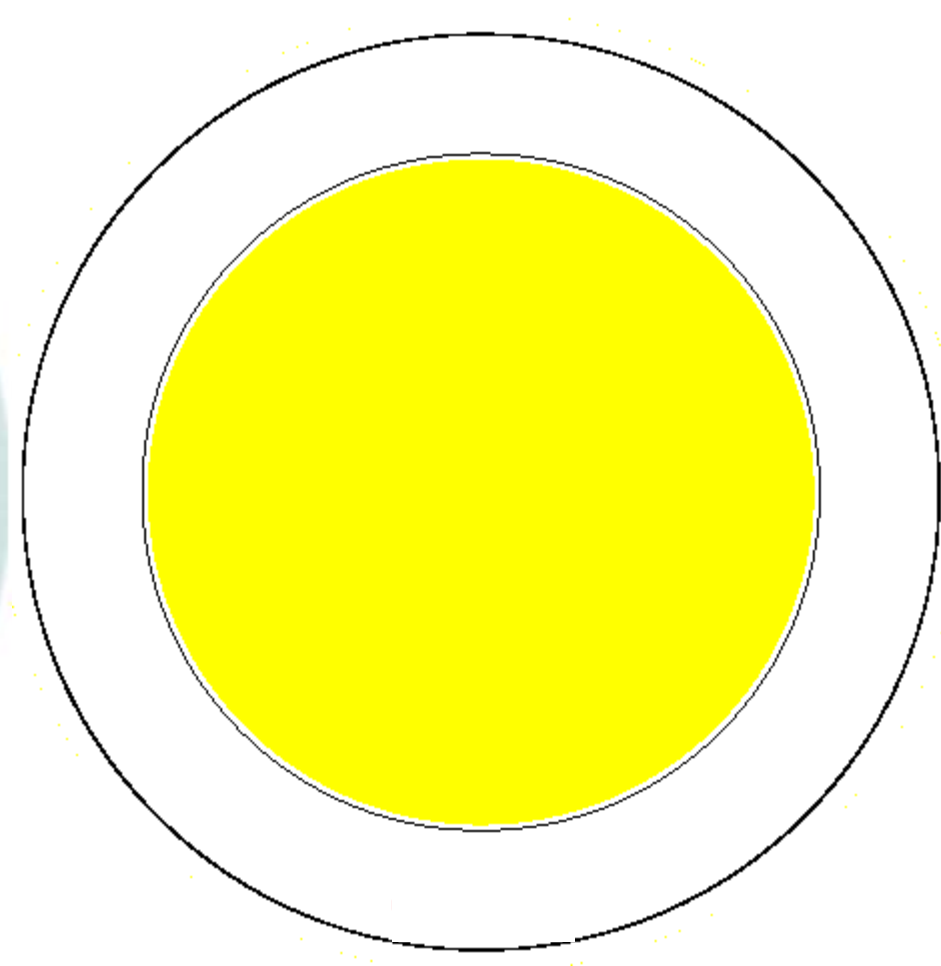
Структурированная программа обучения больных сахарным диабетом 2 типа на инсулинотерапии. 2006. А.Ю. Майоров, Е.В. Суркова, Г.Р. Галстян, А.Ю. Токмакова, под редакцией И.И. Дедова

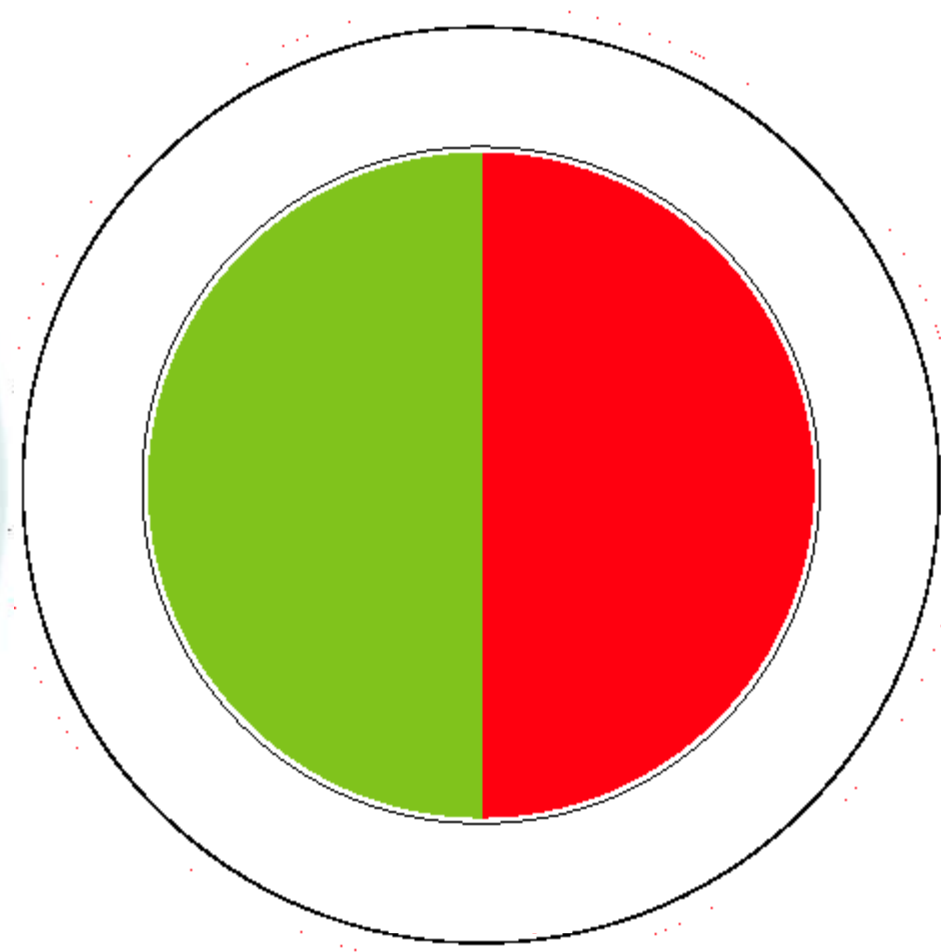


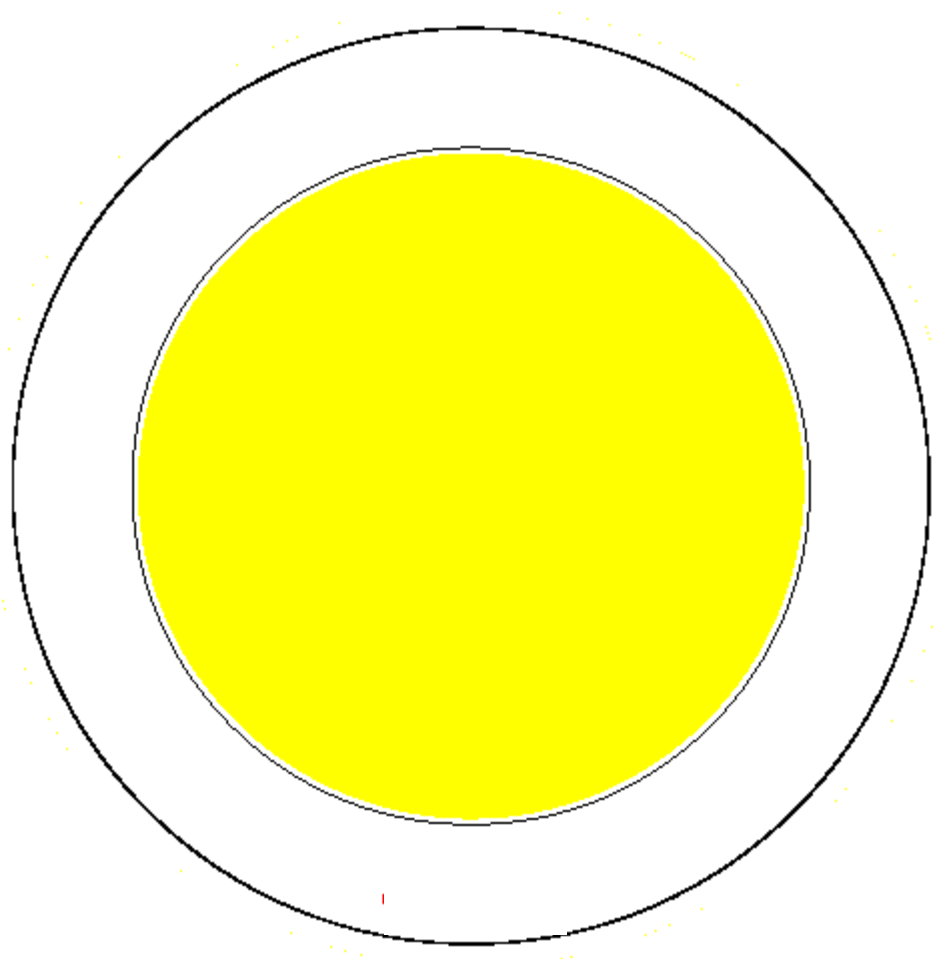
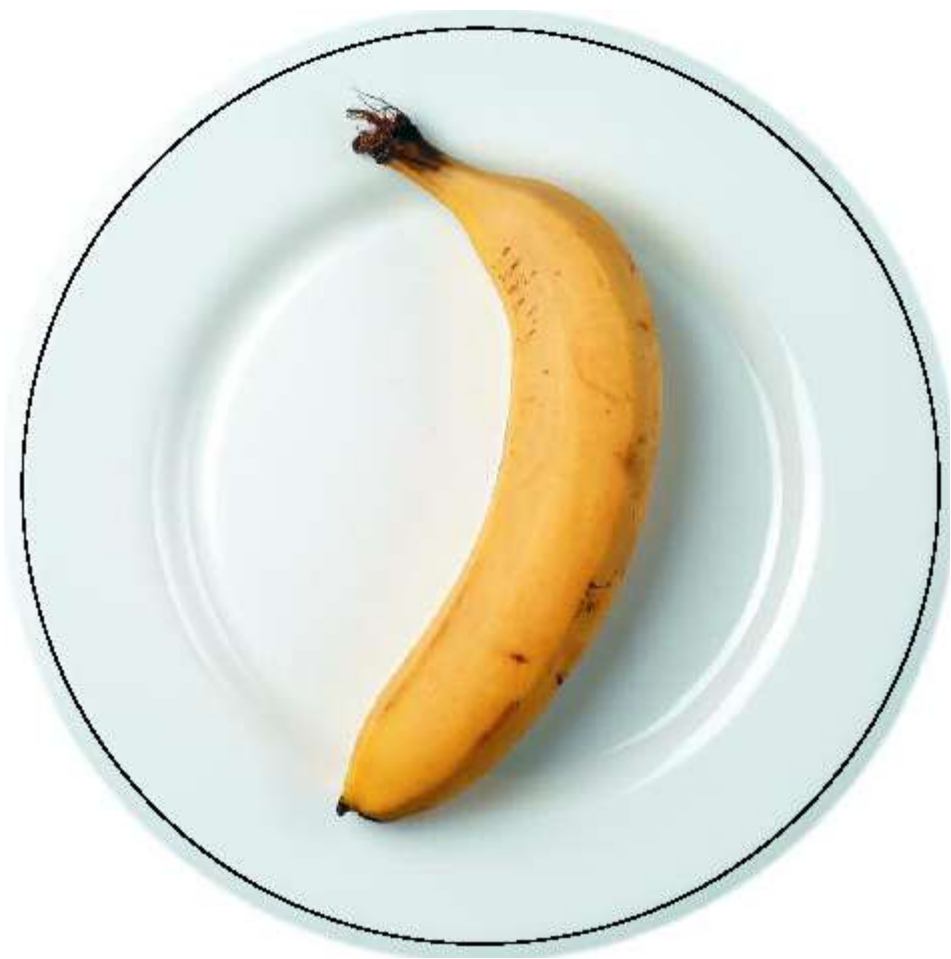


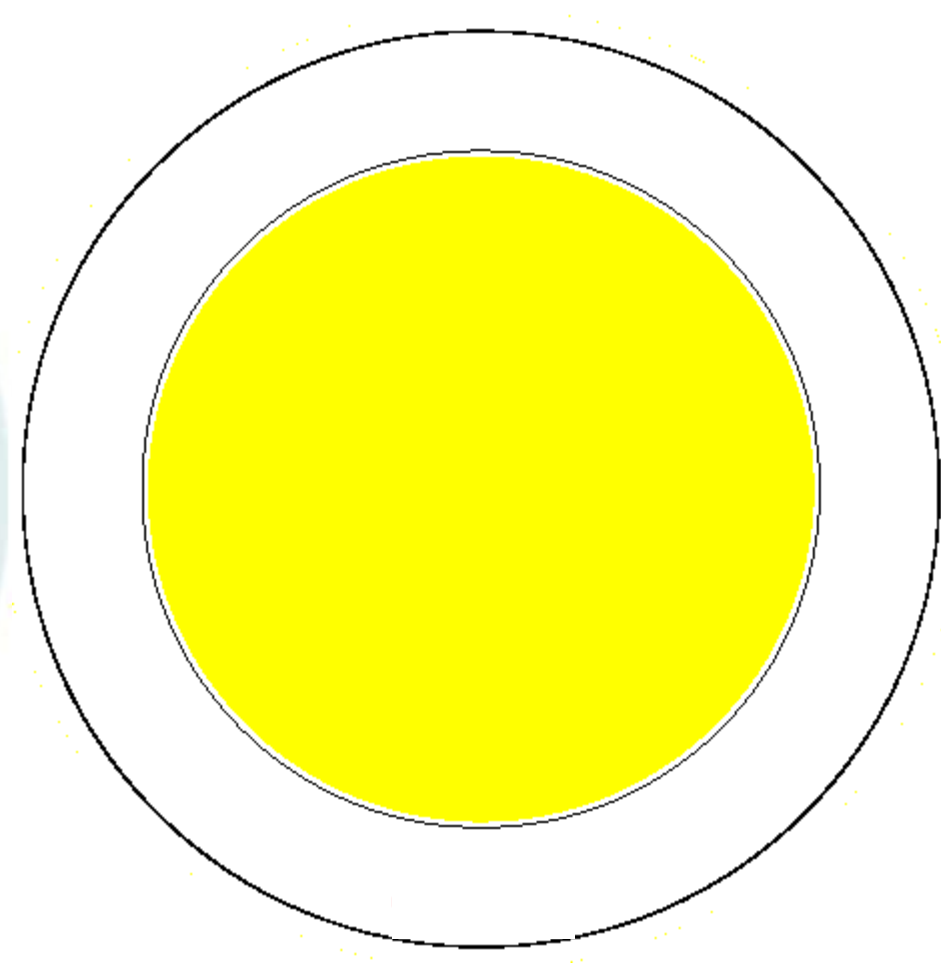
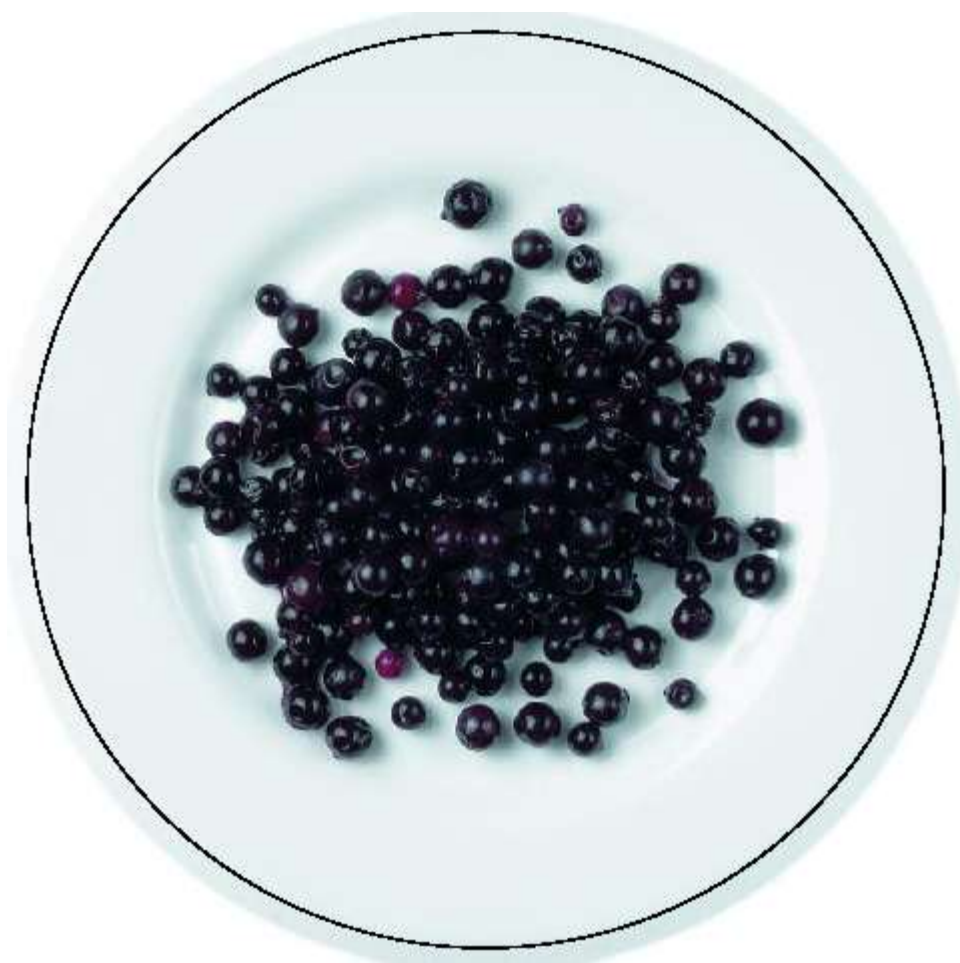


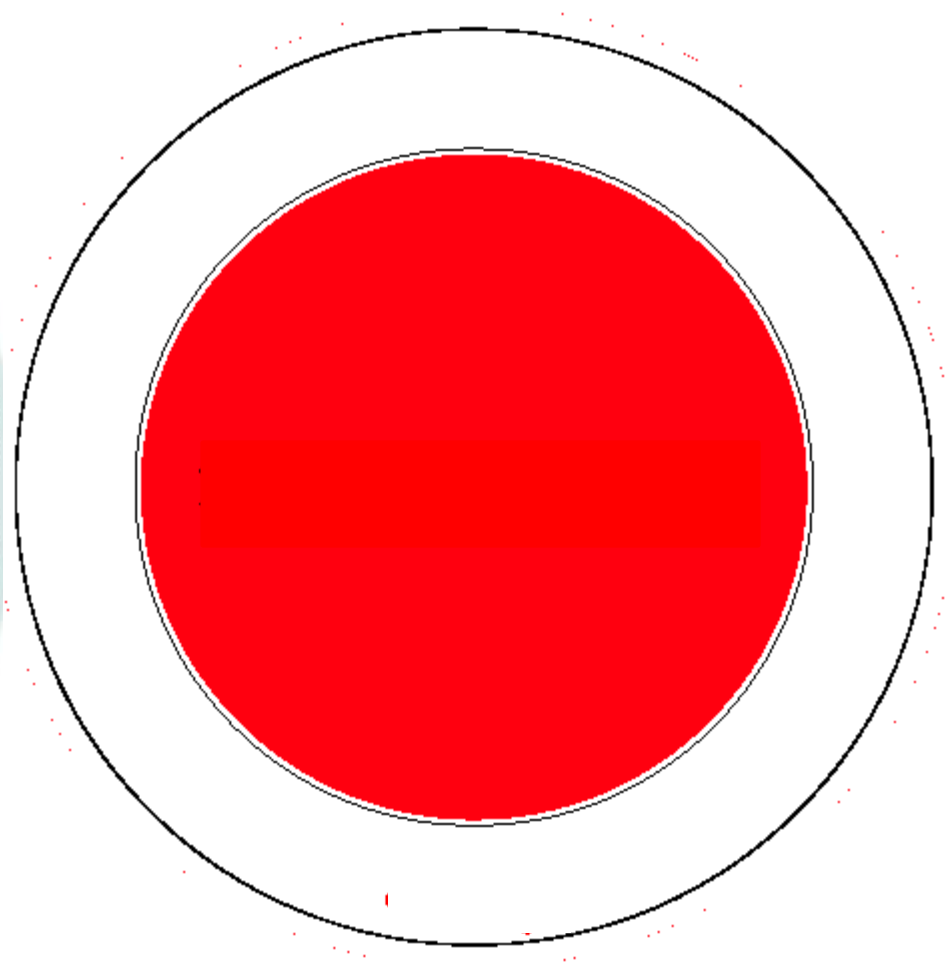


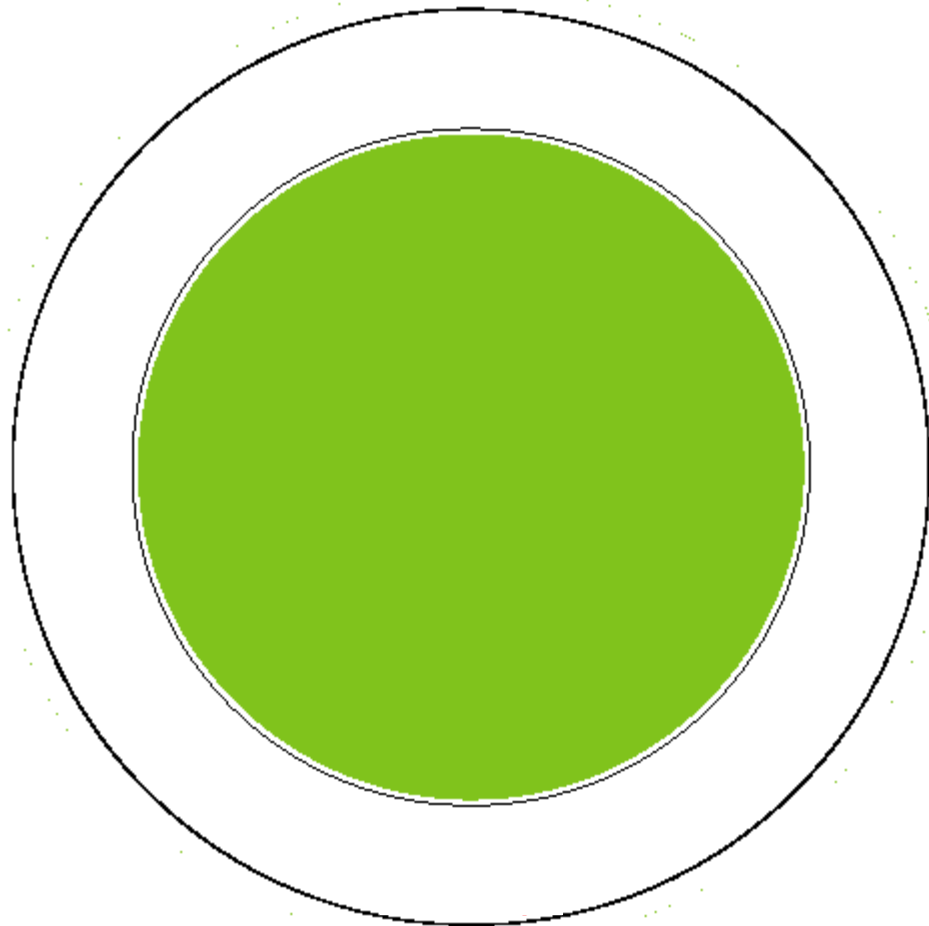


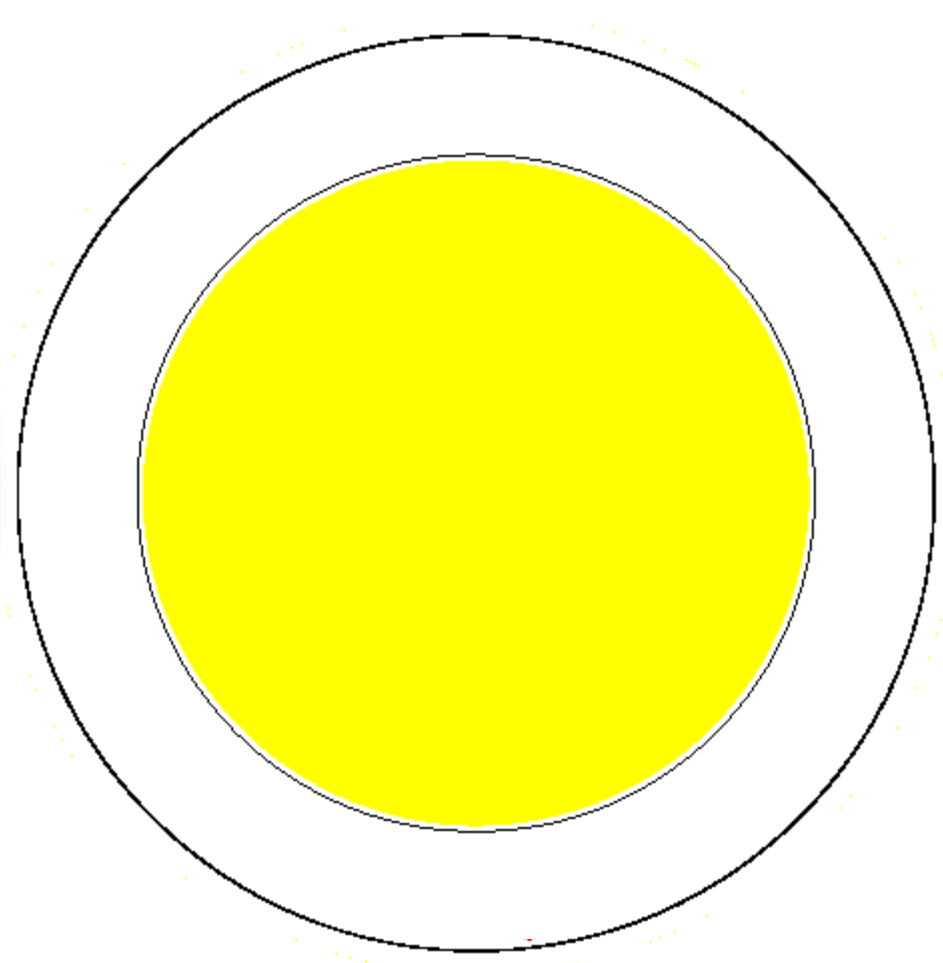












Министерство здравоохранения РФ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Эндокринологический научный центр»
Москва 117036, ул. Дм. Ульянова, д.11



Институт диабета

Отделение программного обучения и лечения

www.endocrinentr.ru

e-mail: education@endocrinentr.ru