ОГБУСО
«Ново-Ленинский дом - интернат для престарелых и инвалидов»

Адрес: 664048, город Иркутск, ул. Ярославского, дом 260
Телефоны:
приемная 8(3952)44-32-13,
Электронная почта: nldi@bk.ru

Особенности питание людей с сахарным диабетом 1 и 2 типа.

г. Иркутск 2022

Запрещённые продукты при диабетах 1 типа:

1. наваристые супы,
2. бульоны;
3. макаронные,
4. мучные изделия;
5. сладости (торты, пирожное, конфеты, шоколад, сдоба);
6. фастфуд, полуфабрикаты;
7. алкогольные напитки (категорически запрещено употреблять красное десертное вино);
8. кислые, копченые, острые блюда;
9. жирные сорта мяса (свинина, баранина, утка),
10. рыбы (скумбрия).

2 типа:

1. Продукты с высоким гликемическим индексом или более понятное всем определение – быстрые углеводы(мучное, шоколад, белый рис, картофель, термически обработанная свекла и морковь).
2. Продукты, содержащие триггеры питания, такие как лактоза и фруктоза.
3. Фруктоза снижает чувствительность клеток к инсулину, которая и так снижена при сахарном диабете 2 типа. Поэтому фрукты, сухофрукты, мед должны быть ограничены в употреблении (15 грамм фруктозы в сутки). Например, следует исключить очень сладкие фрукты (бананы, груши, виноград).

Диета при сахарном диабете – один из методов контроля течения заболевания с целью предотвращения развития острых и хронических осложнений.

Диабет 1 типа. Это тяжелая аутоиммунная болезнь, связанная с нарушением обмена глюкозы. В данном случае поджелудочная железа не продуцирует вовсе или вырабатывает слишком малое количество инсулина, необходимое для поддержания жизнедеятельности организма. Больные с первым типом заболевания вынуждены восполнять нехватку гормона поджелудочной железы путем введения инъекций. «Взять» под контроль инсулинозависимый диабет поможет низкоуглеводная диета, направленная на снижение и поддержание показателя глюкозы в крови 6,0 ммоль/л после еды. Соблюдение правил питания уменьшает риск наступления гипогликемии, осложнений, улучшает работоспособность и самочувствие больного.

Диабет 2 типа – наиболее распространенная форма заболевания, она встречается среди больных в 90% случаев. Учитывая тот факт, что 80% диабетиков имеют ожирение, важно особое внимание уделить питанию, которое должно быть низкокалорийным. После снижения веса больной испытывает облегчение – нормализуется артериальное давление и холестерин, снижается инсулинорезистентность. Изменение режима физической активности и лечебная диета помогут приостановить прогрессирование болезни на длительный срок. В противном случае самочувствие пациента будет постепенно ухудшаться.

Разрешенные продукты при диабете 1 типа:

1. без дрожжевая выпечка (лаваш);
2. ягоды, фрукты (слива, вишня, лимон, яблоко, груша, апельсин);
3. соевые продукты (тофу, молоко);
4. злаки (перловая, овсяная, гречневая каши);
5. вегетарианские супы-пюре;
6. напитки (слабогазированная минеральная вода, ягодные муссы, компот из сухофруктов);
7. овощи (лук, кабачки, перец, свекла, морковь);
8. орехи (не жаренные);
9. некрепкий кофе, несладкий зеленый/черный/фруктовый чаи.

2 типа:

1. Белки животного и растительного происхождения (мясо, птица, рыба, яйца, сыр, творог, бобовые).
2. Жиры животного и растительного происхождения (сливочное масло, сметана и творог с высоким содержанием жира, растительные масла, орехи).
3. Углеводы только медленные (клетчатка – овощи, зелень, крупы – гречка, овсянка).
4. Витамины и минералы, которые содержатся в вышеперечисленных продуктах.
5. Специи, пряности, травы.