

Рацион питания больного диабетом II типа:

- не требует особых диетических продуктов;
- здоровое питание такое же, как и для людей, не страдающих диабетом;
- низкая энергетическая ценность, если целью является похудание;
- соблюдение диеты будет наиболее успешным, если другие члены семьи готовы изменить свой рацион.

Жиры

- не более 30% от общей энергетической ценности;
- минимальное количество жиров животного происхождения.

Углеводы

- 50-55% от общей энергетической ценности;
- рекомендуется употреблять в большом количестве ягоды, фрукты, овощи;
- хлеб из мук грубого помола, ржаной хлеб;
- избегать потребление белых рафинированных изделий, например, пшеничного хлеба;
- сахар в небольших количествах.

Протеины или белки

- 10-15% от общей энергетической ценности, для находящихся на диете – 20%;
- рыба, кура и постное мясо, кисломолочные продукты с пониженной жирностью.



Центр медицинской профилактики РК

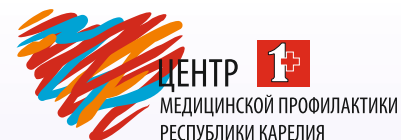
г. Петрозаводск:
ул. Свердлова, 20,
пр. Лесной, 40

Телефоны:
+7 963 74-56-659,
+7 963 74-56-832

E-mail:
rk-2016@bk.ru

Официальная группа:
vk.com/club84986983

В Центре медицинской профилактики РК помощь пациентам, имеющим полис ОМС, оказывается бесплатно.



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



Что такое сахарный диабет?

Сахарный диабет – это нарушение обмена веществ, которое происходит из-за недостаточного образования в организме больного собственного инсулина (болезнь I типа) или же из-за нарушения воздействия этого инсулина на ткани (II типа). Вырабатывается инсулин в поджелудочной железе, и потому больные сахарным диабетом часто оказываются среди тех, кто имеет различные нарушения в работе этого органа.

Причины сахарного диабета

Причиной сахарного диабета является нарушение обмена веществ, в результате чего повышается уровень содержа-

Сочетание большого количества факторов риска приводит к тому, что смертность больных сахарным диабетом II типа при сердечно-сосудистых заболеваниях в 3-8 раз превышает показатели смертности остального населения!

ния сахара в крови. Понятие «сахар крови» используется для обозначения самого распространенного вида сахара – глюкозы.

Формы сахарного диабета

Формы сахарного диабета – диабет I типа, проявляющийся в раннем возрасте, и диабет II типа, или диабет пожилых.

У больных сахарным диабетом I типа уровень сахара в крови повышается вследствие недостаточного образования инсулина. Лечение заключается в инсулинотерапии и правильном питании. Если больной диабетом I типа пренебрегает профилактическими мерами, следствием может стать потеря веса, накопление кислот в организме, кома и смерть.

Сахарный диабет II типа является наиболее распространенной формой. Он проявляется обычно уже в позднем возрасте, чаще всего вследствие избыточного веса. Организм больного выделяет инсулин. Часто уровень инсулина превышает нормы, но клетки тканей не способны реагировать должным образом, усвоение глюкозы замедляется. В результате повышается уровень содержания сахара в крови.

Поскольку большинство больных сахарным диабетом II типа страдает ожирением, основным лечением является похудание с помощью правильного питания и физической активности. При необходимости применяется лечение лекарственными препаратами и иногда инсулинотерапия.

Риск заболевания сахарным диабетом II типа высокий, если:

– у близких родственников выявлен сахарный диабет II типа;

– во время беременности наблюдается выделение сахара с мочой или повышенное содержание сахара в крови;

– пациент страдает ожирением, особенно гипертонической болезнью.



Сахарный диабет II типа проявляется с возрастом при избытке веса у больных с наследственной предрасположенностью к заболеванию. Особенно опасно накопление жировой ткани в области талии и живота.

Нормальными показателями являются 3,5-5,5 ммоль/л утром, до приятия завтрака, и 5,0-7,8 ммоль/л после еды.