

Сахарный диабет 2-го типа (СД2) неизлечим, но при правильном подходе с этим заболеванием можно жить полноценной жизнью. У пациентов, соблюдающих рекомендации по питанию и образу жизни, наблюдается нормализация сахара в крови, улучшается общее состояние организма и повышается иммунитет. Человек также может избавиться от лишних килограммов и всевозможных проблем, связанных с диабетом.

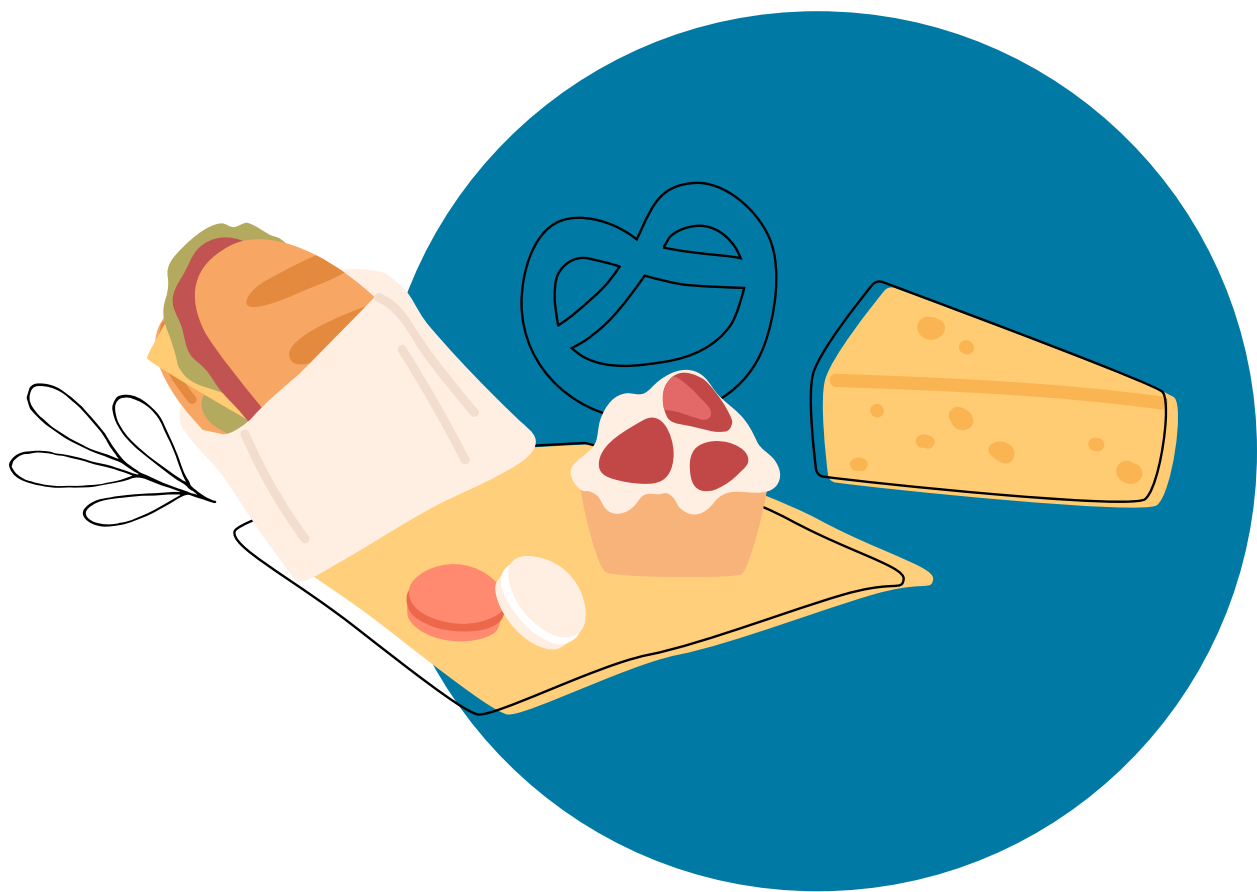
Ведите дневник питания



Ведение дневника питания с регулярным внесением результатов лабораторного контроля (уровень глюкозы, HbA1c) дисциплинирует и помогает следить за динамикой состояния здоровья. При ухудшении состояния дневник дает врачу дополнительную информацию о течении болезни и помогает своевременно корректировать лечение.

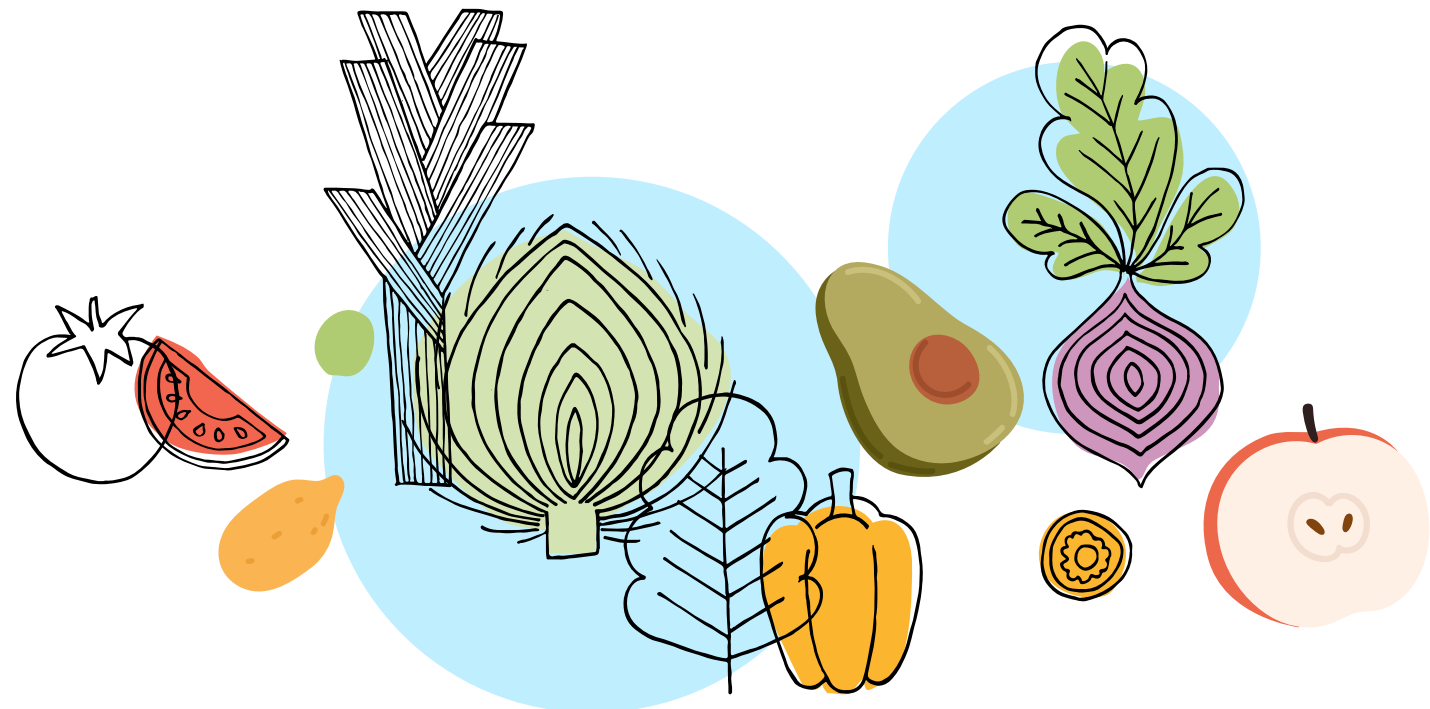
Исключите из рациона продукты, усугубляющие нарушение углеводного обмена:

- Продукты с высоким гликемическим индексом: мучное, сахар, шоколад, белый рис, картофель, термически обработанная свекла, морковь и другие. Углеводы в них быстро расщепляются и вызывают резкие скачки глюкозы в крови.
- Продукты, содержащие лактозу. Рекомендовано ограничить употребление молока и жидких кисломолочных продуктов до 100 мл в сутки.
- Фруктоза снижает чувствительность клеток к инсулину, которая и так снижена при СД2. Ограничьте потребление фруктов, сухофруктов, меда (до 15 г фруктозы в сутки). Предпочтение лучше отдавать ягодам. И употреблять данную группу продуктов в виде десерта, не использовать как самостоятельное блюдо.



Кроме того, необходимо убрать из рациона жирную, острую, копченую пищу, консервы и полуфабрикаты. Не употребляйте алкогольные напитки, так как они усугубляют течение СД2 и способствуют развитию осложнений.

Употребляйте без ограничений:



Капуста (все виды), огурцы, салат листовой, зелень, помидоры, перец, кабачки, баклажаны, стручковая фасоль, редис, редька, репа, зеленый горошек (молодой), шпинат, щавель, грибы; чай и кофе без сахара и сливок, минеральная вода, напитки на сахарозаменителях. Овощи можно употреблять в сыром, отварном, запеченном виде. Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным.

Употребляйте в умеренном количестве:

Нежирное мясо (постная говядина, телятина), нежирная рыба (треска, судак, хек); нежирные молоко и кисломолочные продукты, творог менее 5% жирности, сыры менее 30% жирности; картофель, кукуруза, зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица); крупы, макаронные изделия, хлеб и несдобные хлебобулочные изделия, яйца. «Умеренное количество» означает половину от привычной порции. Питание должно быть разнообразным. Важно, чтобы вместе с пищей человек получал витамины и другие полезные вещества, необходимые для жизнедеятельности организма.



Список источников:

1. Сахарный диабет 2-го типа у взрослых. Клинические рекомендации МЗ РФ, 2022 г.
2. Диета при сахарном диабете 2 типа: что можно и нельзя есть. Роспотребнадзор. URL: [здоровое-питание.рф](https://rosпотребнадзор.рф/здоровое-питание.рф)