

Каждые 5 секунд в мире кто-то заболевает сахарным диабетом, а каждые 7 секунд кто-то умирает от этой болезни, которая получила статус неинфекционной эпидемии XXI века. По оценкам Диабетического атласа Международной Диабетической Федерации к 2035 году количество больных СД в мире вырастет до полумиллиарда человек — то есть, болеть будет каждый десятый человек на земле.

Рацион, который рекомендуется соблюдать людям с сахарным диабетом, полезен абсолютно всем. Такое питание не только снижает риск развития болезни, но и помогает сохранять нормальное пищеварение и стройную фигуру.

Первое, что нужно сделать для профилактики СД 2 типа, так и людям с таким диагнозом — это похудеть. Снижение веса должно быть плавным. Начать снижение веса главный внештатный диетолог Минздрава Свердловской области Ирина Бородина советует с ограничения калорийности рациона на 500-1000 килокалорий. Проще всего это сделать, уменьшив привычные порции вполтину. А также убрав или существенно ограничив употребление высококалорийных «вкусняшек», богатых жирами и легкоусвояемыми углеводами. К ним относятся жирные сорта мяса, масло, в том числе и растительное, сало, колбасные изделия, копчености, жирные молочные продукты, кожа птицы, консервы. Важно правильно читать упаковки, ведь орехи многие за еду не считают, тогда как в одном пакетике — половина дневной потребности в энергии. А заменяя майонез на оливковое масло, добавляют чуть ли не половину бутылки, заправляя салат, тогда как в 100 мл оливкового масла порядка 900 ккал.

В целях профилактики сахарного диабета у детей в школьном питании еще с 2009 года запрещены сладкие газированные напитки, спреды, майонез, обжаривание пищи во фритюре.

Один из распространённых мифов, что при сахарном диабете нельзя употреблять углеводы, в частности, хлеб, картофель, макароны. Кроме того, принято считать, что эти продукты противопоказаны людям, мечтающим похудеть. Это заблуждение! Если есть их без жиров и в умеренных количествах, они не опасны для фигуры. Углеводы являются основой нашего питания, источником энергии для нашего организма. Исключение — легкоусвояемые углеводы в чистом виде, как, например, сахар, мёд, фруктовые соки. Они сразу и очень сильно повышают уровень глюкозы крови.

Многие верят в то, что сахарный диабет развивается у тех, кто ест много сладкого. Однако сами по себе сладкие продукты не ведут к повышению уровня глюкозы в крови. Неумеренное потребление сладкого может привести к повышению массы тела, из-за чего возрастает риск развития СД, однако у

стройного человека, который питается одними пирожными, риск гораздо меньше, чем у толстяка, который сладкого не ест.

Также следует ограничить алкоголь, многие даже не представляют насколько он калорийный. То, что пиво более калорийно, чем крепкие спиртные напитки — миф, пиво — самый низкокалорийный из всех спиртных напитков, в 100 граммах пива 50 ккал, тогда как в 100 мл водки 231 ккал. Но злоупотреблять пивом нельзя, во-первых - нет безопасной дозы алкоголя. А во вторых, 2 банки пива и это уже 500 калорий.

Одна из современных концепций плавного и стойкого снижения веса - тарелка здоровья. Это руководство для здорового, сбалансированного питания – на тарелке или в вашей коробке для ланча. Овощи и фрукты должны составлять основную часть Вашего приёма пищи – ½ тарелки. Обеспечьте разнообразие цвета и вида вашей пищи и помните, что картофель не считается овощем по Тарелке Здорового Питания из-за негативного воздействия на уровень сахара в крови.

- Отдайте предпочтение цельнозерновым – ¼ тарелки.

Цельные и неочищенные зерновые – цельная пшеница, ячмень, зерна пшеницы, киноа, овсянка, гречка, неочищенный рис и продукты, изготовленные из них, например, макароны из цельной пшеницы, – меньше влияют на уровень сахара в крови и инсулин, чем белый хлеб, белый рис и другие очищенные зерна.

- Сила белка – ¼ тарелки.

Рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка. Их можно добавить в салат, они хорошо сочетаются с овощами. Ограничьте потребление красного мяса и избегайте его потребления в переработанном виде, таком как бекон и сосиски.

И не забываем про физическую нагрузку, всего 150 минут в неделю. Это 2 раза посещения зала по 1 часу 15 минут или каждодневная ходьба.

Сегодня мы тратим гораздо меньше энергии, чем наши предки, чтобы есть в огромном количестве жирные продукты. Для того, чтобы есть 20% сметану и цельные молочные продукты, нужно жить в начале 20-го века – ходить пешком, не пользоваться лифтом, работать на земле и заниматься физическим трудом!

Пищевые привычки вырабатываются с детства. Но изменить подход к выбору продуктов, сбалансировать свое питание можно в любом возрасте. И при этом совершенно не обязательно дожидаться болезней – начните сейчас!