

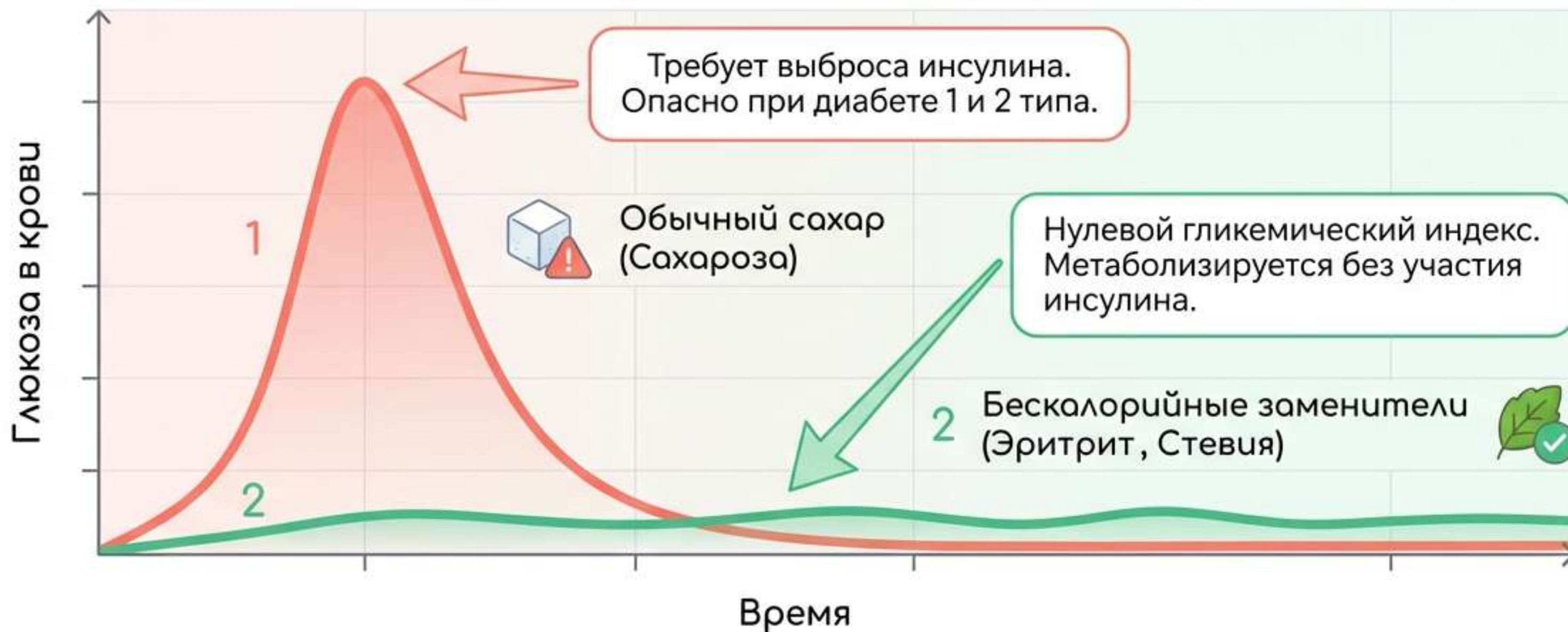
Сладкая жизнь при диабете: Гид по сахарозаменителям

Как сделать безопасный выбор, избежать скачков сахара и не стать жертвой мифов.



Одобрено врачами-эндокринологами

Почему нам нужна замена?



Правильно подобранный подсластитель дает 100% вкуса при 0% нагрузки на поджелудочную железу.

Карта подсластителей: Два главных критерия

		Калорийность	
		Калорийные	Бескалорийные
Происхождение	Природные	1 Фруктоза, Мед, Сорбит, Ксилит  Требуют учета ХЕ (хлебных единиц)!	2 Эритрит, Стевия  Золотой стандарт
	Синтетические	3 	4 Сукралоза, Аспартам, Сахарин, Цикламат  Интенсивная сладость, 0 калорий

Осторожно: «Натуральное» не значит «Безопасное»



Фруктоза



В 1,7 раза слаще сахара. При недостатке инсулина превращается в глюкозу. Избыток ведет к ожирению печени и метаболическому синдрому.



Мед



Содержит смесь глюкозы и фруктозы. Вызывает резкий скачок сахара.



Многоатомные спирты (Ксилит, Сорбит)



Содержат углеводы (~2 ккал/г).
Правило: На 1 Хлебную Единицу (ХЕ) приходится 25-30 г.

Для пациентов с диабетом калорийные натуральные заменители требуют такого же жесткого контроля, как и обычный сахар.



«Золотой стандарт» при диабете: Зеленый свет



Эритрит («Дынный сахар»)

- ✓ 0 ккал, 0 гликемический индекс
- ✓ 70% сладости сахара
- ✓ Защищает от кариеса
- ✓ не вызывает проблем с ЖКТ



Стевия (Стевиолгликозиды E960)

- ✓ 0 ккал, в 200 раз слаще сахара
- ✓ 100% натурально
- ✓ снижает чувство голода
- **Минус:** Специфический травяной привкус

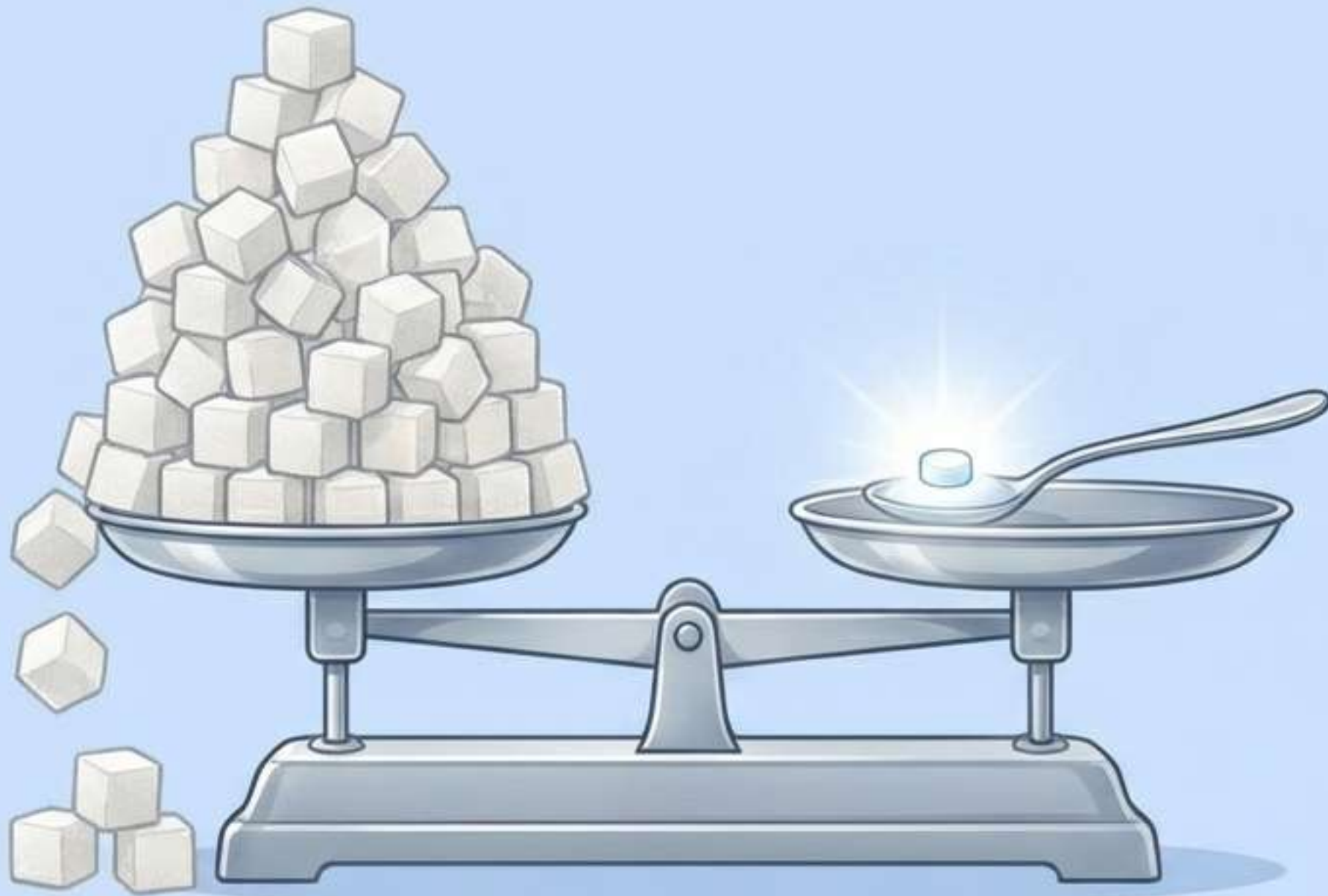


Идеальная пара

Эритрит маскирует послевкусие стевии, создавая чистый сладкий профиль без калорий.



Синтетика без калорий: Максимум сладости, минимум объема



✓ Сукралоза (Спленда)

В 600 раз слаще сахара. 0 калорий.

Зеленый свет. Производится из обычного сахара, но не усваивается. Разрешена даже беременным и детям.

! Аспартам

В 200 раз слаще сахара.

Желтый свет. Самый изученный подсластитель в мире. Абсолютно безопасен в пределах нормы.

Строгое противопоказание:
фенилкетонурия.

Сравнительная матрица: Краткая шпаргалка

Подсластитель	Гликемический индекс	Сладость	Термостабильность	Статус
Эритрит	0	0.7x	✓	🟢 Лучший выбор
Стевия	0	200x	✓	🟢 Отлично
Сукралоза	0	600x	✓	🟢 Отлично
Аспартам	0	200x	✗	🟡 Допустимо
Фруктоза	20	1.7x	✓	🔴 Избегать при СД
Цикламат	0	30-50x	✓	🟡 Осторожно



Разрушаем страхи: Мифы и медицинские факты

*Миф: Синтетические
заменители вызывают рак.*

*Миф: Они убивают микрофлору
кишечника.*

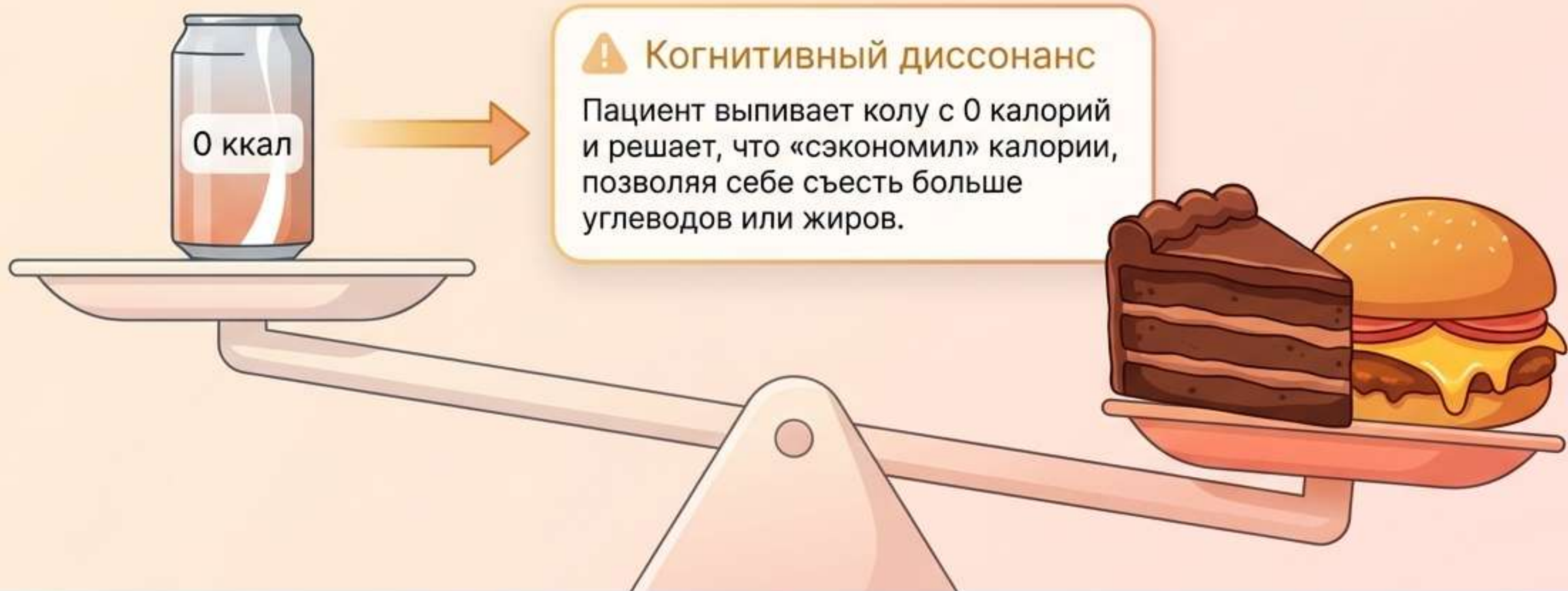


Факт: Страх родом из 1970-х годов (опыты на крысах с огромными дозами). **Современные исследования ВОЗ и FDA доказали полную безопасность сертифицированных заменителей для человека.**

Факт: Наблюдательные исследования показывают лишь корреляцию. Часто микробиом страдает из-за фастфуда и недостатка воды, а не из-за подсластителя.

Иллюзия похудения: Предупреждение ВОЗ (2023)

Замена сахара на подсластитель не гарантирует снижение веса.



Подсластители — это инструмент для предотвращения скачков глюкозы при диабете, а не волшебная таблетка от ожирения. Основа — дефицит калорий и активность.

Возможные побочные эффекты (При передозировке)



Синдром раздраженного кишечника

Многоатомные спирты (Сорбит, Ксилит, в меньшей степени Эритрит) при превышении дозы вызывают вздутие и обладают сильным слабительным эффектом.



Температурная горечь

Сахарин при нагревании выше 70°C приобретает металлический привкус. Добавляйте только в остывшие напитки.



Индивидуальная реакция

Сахарин редко может вызывать «синдром беспокойных ног», а аспартам у чувствительных людей может провоцировать головную боль.

Безопасная дозировка: Сколько это в граммах?

Нормы рассчитаны для взрослого человека весом 60 кг.
Превысить их в быту крайне сложно.



Эритрит

До 45-50 грамм в сутки (около 10 чайных ложек).



Аспартам

~2.4 грамма (сотни таблеток, обычно микродозы).



Сукралоза

~0.9 - 1.5 грамма.



Циклакат

Не более 0.6 г (11 мг/кг).



Важно: Детям до 2-х лет сахарозаменители противопоказаны полностью!

Кулинарный гид: Выпечка при диабете

Термостабильные

**Эритрит, Сукралоза,
Циклакат, Стевия**

Они не теряют сладости при высоких температурах. Идеальны для сырников, печенья, запеканок.



Разрушаются

- **Аспартам:** Распадается при нагревании, сладость полностью исчезает.
- **Сахарин:** Дает горечь и металлический вкус.



Chef's Tip

При использовании жидких подсластителей пропорционально уменьшайте количество жидкости в рецепте теста!

Читаем этикетки: Скрытые угрозы в отделе «Диетпитание»

⚠ Скрытые сахара (Калорийные)

Ищите в составе фруктозу, изомальт, сироп агавы или концентрат сока. Они поднимут уровень глюкозы!

Состав

Генерик современного протеин/диет батончик, подсластителей, Фруктоза, E952, изомальт, сироп агавы, концентрат сока. Они поднимут уровень глюкозы!

поддсставляй
Фруктоза, **E952**,
изомальт,, или
концентрат сока

⚠ Дешевый ЦиклаMAT (E952)

Разрешен в РФ, но запрещен в США и Европе из-за подозрений в токсичности для почек.

Всегда проверяйте состав продукта. Надпись «Без сахара» часто маскирует наличие высококалорийной фруктозы, опасной для диабетика.

4 Золотых правила пациента с диабетом



1

Контролируйте калории, а не только сахар

Если заменитель калорийный (сорбит, ксилит), обязательно считайте Хлебные Единицы (ХЕ) для дозы инсулина.



2

Выбирайте «Зеленую зону»

Отдавайте предпочтение бескалорийным препаратам нового поколения (Эритрит, Сукралоза) или природной Стевии.



3

Не обманывайте себя

Подсластитель в чае не дает права съесть лишний кусок торта. Дефицит калорий остается главным.



4

Советуйтесь с врачом

Подбор дозы и типа заменителя зависит от сопутствующих патологий (болезни почек или ЖКТ).



Сладкое — это лишь часть сбалансированного рациона

Сахарозаменители абсолютно безопасны и делают жизнь при диабете ярче и комфортнее. Однако лучшим десертом всегда остаются свежие ягоды и фрукты с низким гликемическим индексом, богатые клетчаткой и витаминами. Постепенно приучайте свои рецепторы к естественным вкусам!

Информация носит ознакомительный характер. Прежде чем внести изменения в свой рацион, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом-эндокринологом.