

Конструктор питания при диабете: Понятное руководство

Как управлять Хлебными (Углеводными) Единицами (ХЕ), калориями и Гликемическим Индексом (ГИ) без стресса и сложных формул.



Объем (ХЕ)



Скорость (ГИ)



Баланс (БЖУ)

Два типа диабета — две разные стратегии



Диабет 1 типа (Фокус на Инсулин)

- **Главная цель:** Точно рассчитать дозу инсулина под съеденные углеводы.
- **Главный инструмент:** Хлебные Единицы (ХЕ).
- **Калории и вес:** Если вес в норме, строгих ограничений по калориям нет. Еда должна быть просто сбалансированной.



Диабет 2 типа (Фокус на Метаболизм)

- **Главная цель:** Снизить вес, восстановить чувствительность клеток к инсулину.
- **Главный инструмент:** Калорийность (до 1300-1700 ккал) и Гликемический Индекс (ГИ).
- **Углеводы:** Жёсткое ограничение «быстрых» углеводов, акцент на пищевые волокна и жировой обмен.

Приборная панель метаболизма: 3 главных показателя



Количество: Хлебные (Углеводные) Единицы (ХЕ)

Показывает сколько углеводов вы съели. Главный ориентир для расчета дозы инсулина.



Скорость: Гликемический Индекс (ГИ)

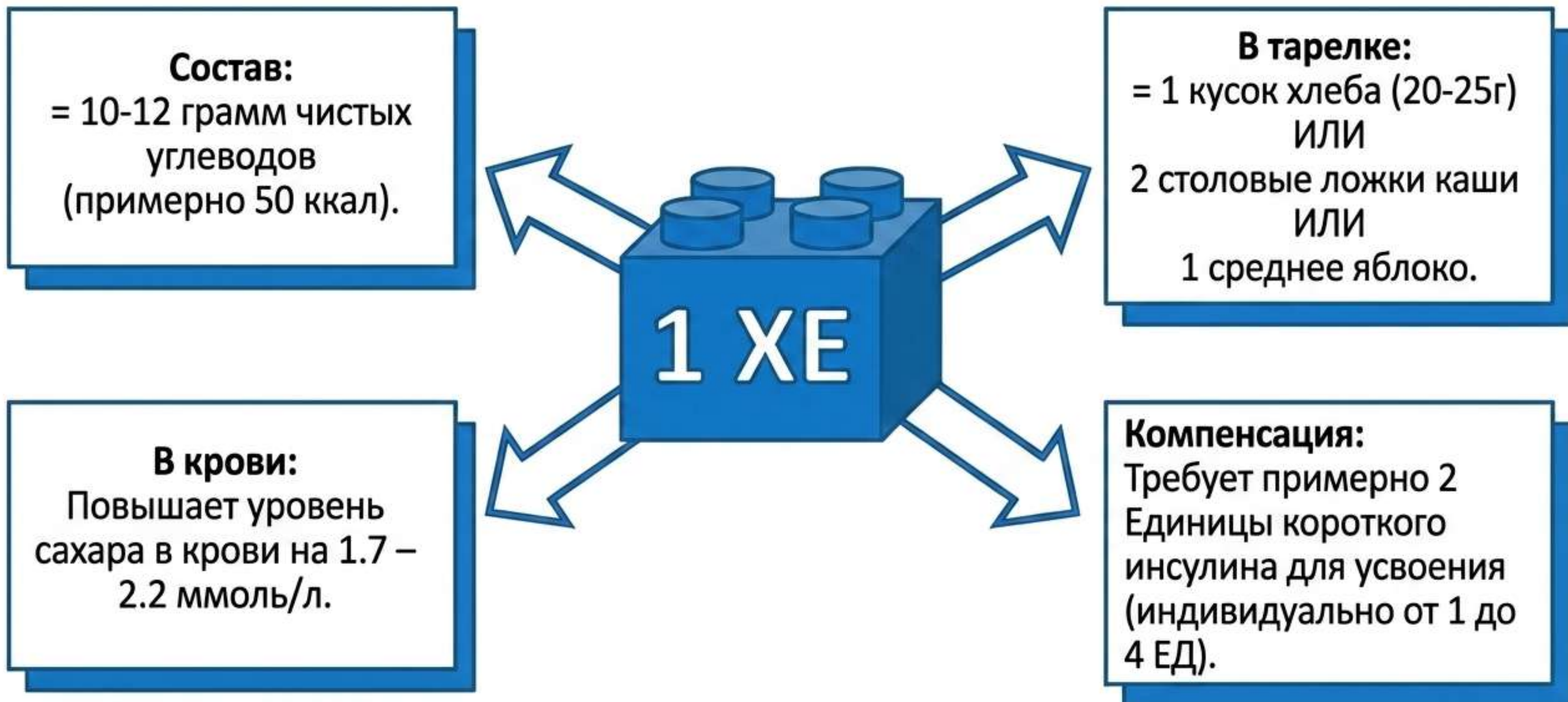
Показывает как быстро продукт повышает сахар в крови. Чем быстрее, тем опаснее скачок.



Нагрузка: Гликемическая Нагрузка (ГН)

Учитывает и ГИ, и количество углеводов в порции. Показывает реальное влияние на уровень сахара в крови.

Анатомия одной Хлебной (Углеводной) Единицы (ХЕ)



Как считать ХЕ в магазине: Правило этикетки



Шаг 1: Узнаем вес порции

(например, баночка йогурта = 125 г).



Шаг 2: Считаем углеводы во всей порции.

Формула: $(\text{Углеводы на } 100\text{г} \times \text{Вес порции}) \div 100$.

Пример: $(11,36 \times 125) \div 100 = 14,2$ грамма углеводов.

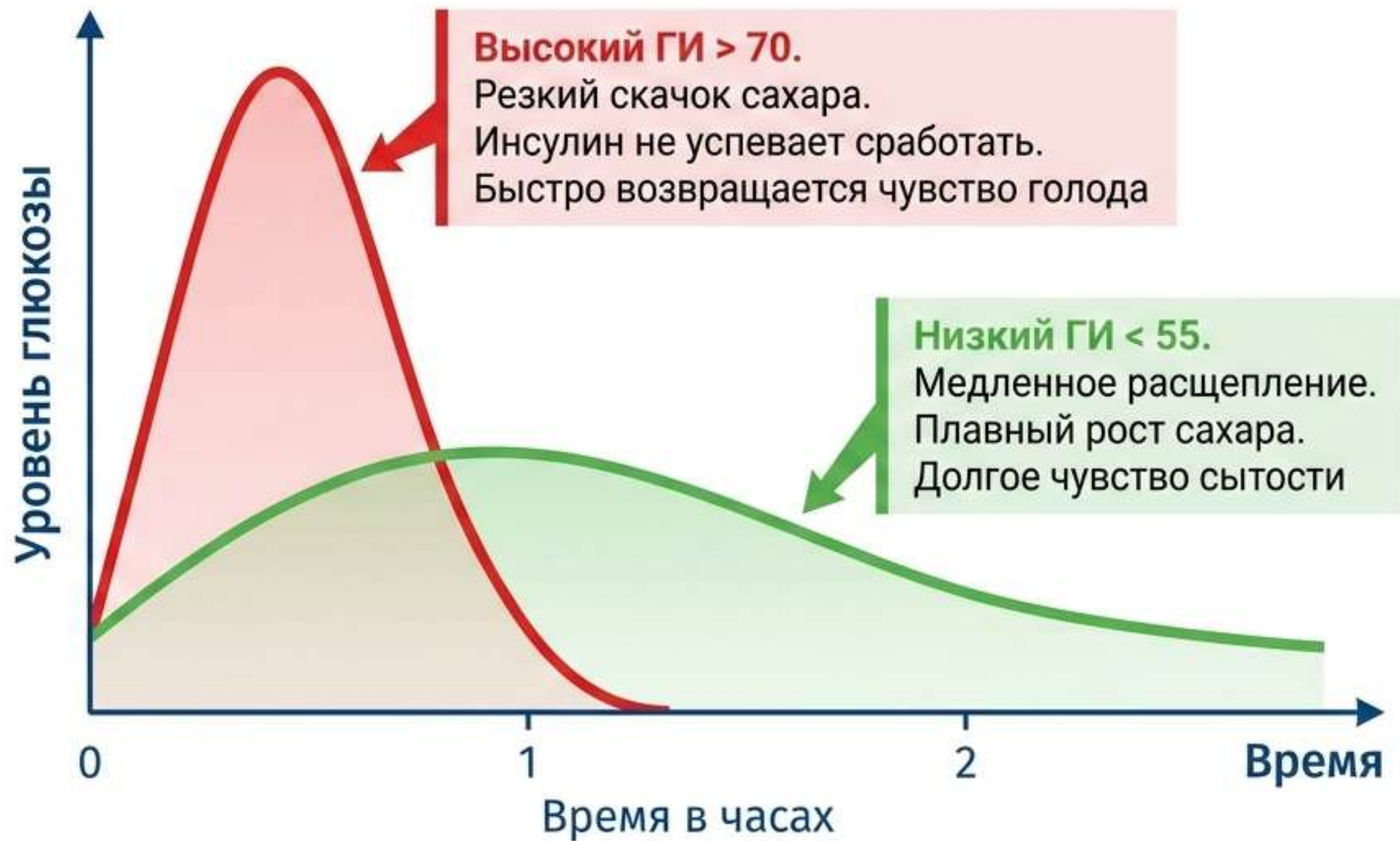


Шаг 3: Переводим в ХЕ.

Делим на 12 (т.к. 1 ХЕ = 12г углеводов).

Итог: $14,2 \div 12 = 1,2$ ХЕ.

Гликемический Индекс (ГИ): Спидометр сахара



За 100 взята чистая глюкоза. Наша цель — продукты с ГИ ниже 55.



Матрица Углеводов: Что положить в корзину?

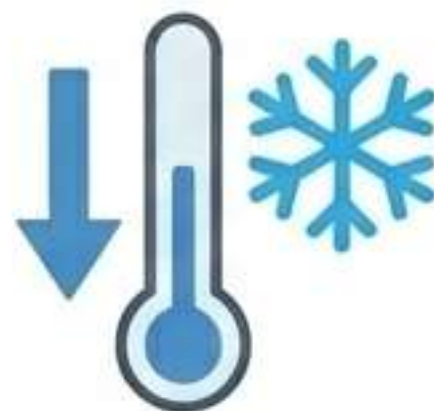
«Быстрые» углеводы ГИ > 70	«Медленные» (Хорошие) углеводы ГИ < 55
Быстро всасываются, вызывают гипергликемию.	Содержат клетчатку, усваиваются часами, дают ровную энергию.
Продукты-табу:	Основа рациона:
 Белый хлеб (95)  Картофельное пюре (90)  Сладкая газировка  Кукурузные хлопья (85)  Белый рис (70)  Торты и сдоба.	 Гречка (50)  Овсянка долгой варки (40)  Ржаной хлеб с отрубями (40)  Бобовые (фасоль, чечевица - 30)  Свежие овощи и зелень (15).

Кулинарные лайфхаки: Как «затормозить» сахар



Не измельчайте

Чем мельче продукт, тем выше ГИ.
Пример: Каша из цельной крупы безопаснее хлопьев. Картофель в мундире (ГИ 65) безопаснее пюре (ГИ 90).



Остужайте

Горячая еда всасывается быстрее. Холодные продукты имеют более низкий ГИ.



Клетчатка – ваш щит

Ешьте овощи перед углеводами. Пищевые волокна (овощи, отруби) замедляют всасывание сахара в кишечнике.



Добавляйте белки и жиры

Жиры и белки не повышают сахар сами по себе, но они замедляют усвоение углеводов, снижая общий ГИ блюда.



За 100 взята чистая глюкоза. Наша цель – продукты с ГИ ниже 55.



Гликемическая нагрузка (ГН): Объем имеет значение



Даже продукт с низким ГИ (например, яблоко) при огромной порции даст мощный удар по сахару. **ГН** учитывает и **качество**, и **количество**.

$$\text{ГН} = (\text{ГИ} \times \text{Количество углеводов в порции}) \div 100$$

Safety Scale

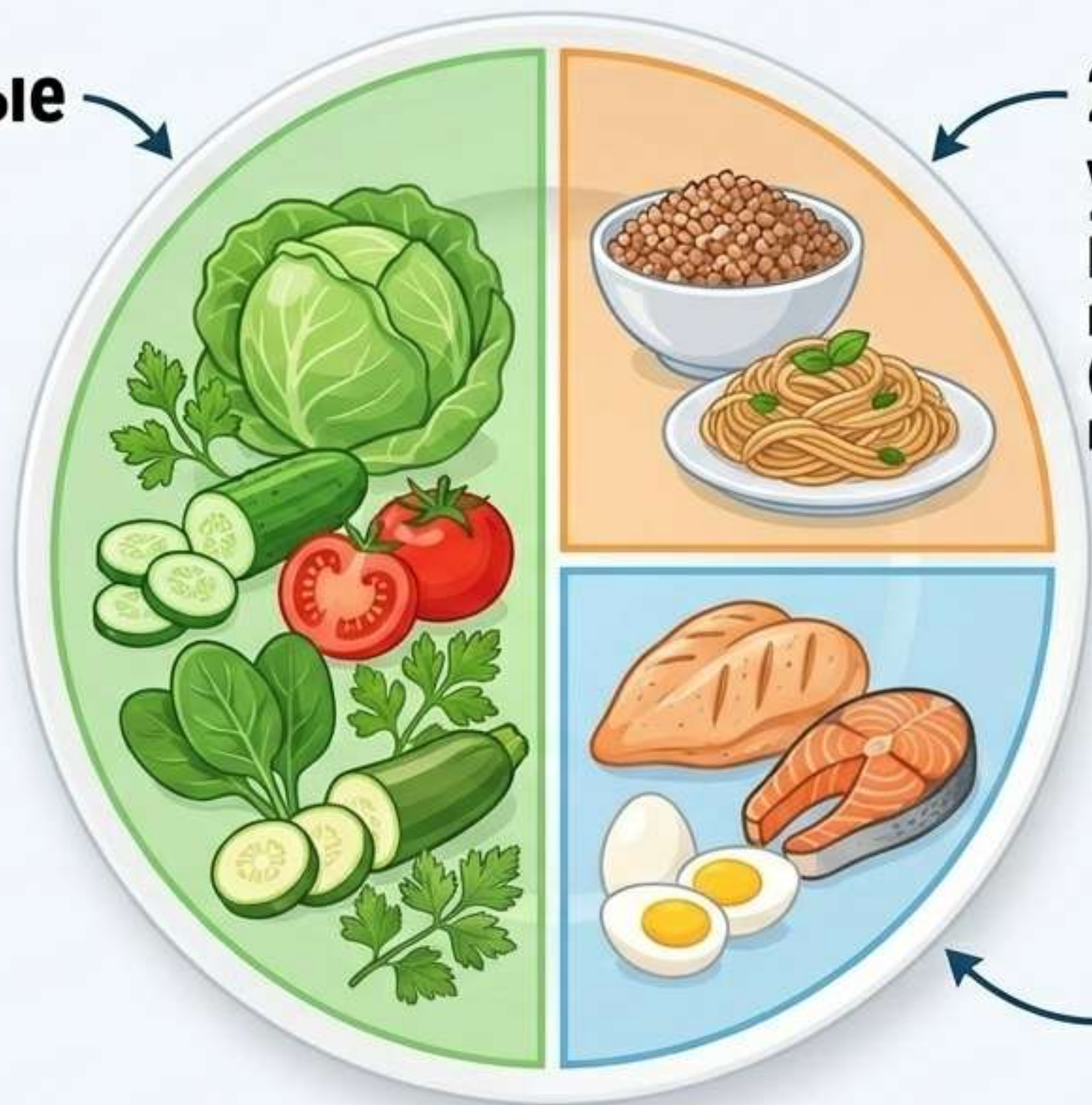


Вывод: Размер порции так же важен, как и индекс продукта.

Конструктор блюда: Правило «Здоровой тарелки»

50% Некрахмалистые овощи (ГИ ~15)

Капуста, огурцы, шпинат, кабачки, помидоры, зелень. (Создают объем, дают клетчатку, почти не требуют инсулина).



25% Сложные углеводы (ХЕ)

Гречка, овсянка, бурый рис, макароны твердых сортов. (Ваш источник энергии, здесь мы считаем Хлебные Единицы).

25% Белки и Жиры

Курица, нежирная рыба, яйца, творог. (Дают долгое чувство сытости, замедляют всасывание углеводов).

Расписание метаболизма: Как распределить углеводы?



День из жизни: Идеальное меню



Завтрак

Овсяная каша
долгой варки (3 ХЕ)
+ 1 яйцо + овощи.



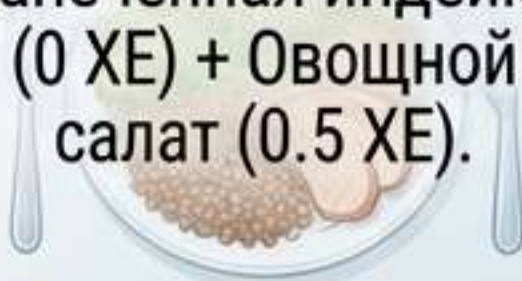
Анализ:

Низкий ГИ, отличный
белок, умеренная
нагрузка.



Обед

Грибной суп +
Гречка (3 ХЕ) +
Запеченная индейка
(0 ХЕ) + Овощной
салат (0.5 ХЕ).



Анализ:

Идеальная тарелка.
Клетчатка из салата
замедлит усвоение
гречки.



Перекус

Зеленое яблоко
(1 ХЕ) + горсть
грецких орехов.



Анализ:

Жиры из орехов
сглаживают фруктозу
из яблока.



Ужин

Запеченная
нежирная рыба(0 ХЕ)
+ Тушеные брокколи
и кабачки (1 ХЕ).



Анализ:

Минимум углеводов
на ночь для
предотвращения
утренних скачков сахара.
Белок для сытости.

Ваш чек-лист контроля



Считаем **углеводы** (ХЕ), а не всю еду. **1 ХЕ = 10-12 г** чистых углеводов.



Смотрим на **спидометр** (ГИ). Выбираем медленные углеводы (ГИ < **55**) и избегаем быстрых (ГИ > **70**).



Используем **«тормоза»**. Всегда комбинируем углеводы с белками, жирами и овощной клетчаткой.



Держим порции под контролем. Максимум **6-7 ХЕ** за один раз, основа питания — по правилу **«Здоровой тарелки»**.



Регулярность — залог успеха. Дробное питание **5-6 раз** в день не дает сахару «раскачиваться».

Нет диеты — есть правильное питание. Ваш метаболизм в ваших руках.