



Гид по контролю калорий при диабете 2 типа

Пошаговая модульная инструкция к здоровому метаболизму



© Метаболизм

Главная цель: Стратегическое снижение веса



Успех — это не просто «есть меньше», а достижение конкретной математической цели.

Ловушка скрытых калорий

Иллюзия легкого перекуса.



4 обычных глазированных сырка.



Реальность.



= 800+ ккал (почти половина
дневной нормы!).

66

«Дневники питания показывают: пациенты незаметно для себя потребляют до 5 500 ккал в сутки из-за отсутствия количественного контроля.»

Без точного отслеживания мозг игнорирует плотность калорий.

Формула вашей нормы (Базовый расчет)

Calorie Calculator Widget



Женщины

Текущий вес (кг) × 20–25 ккал



Мужчины

Текущий вес (кг) × 25–30 ккал

Рекомендации ВОЗ

(Ориентир при низкой активности)

Женщины

1800–2000 ккал/день

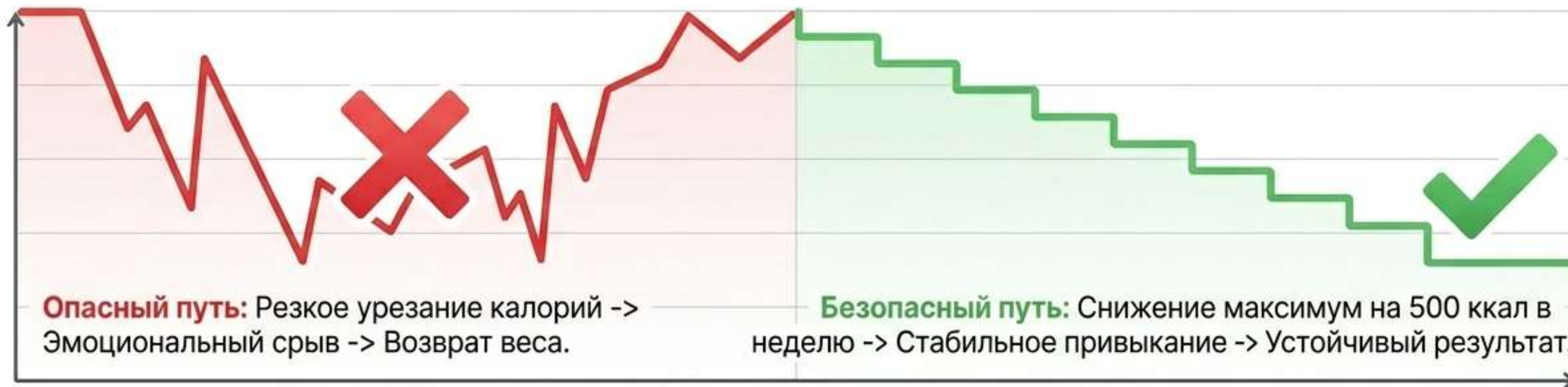
Мужчины

2000–2200 ккал/день

Безопасный дефицит (Шаг вниз)

Вычитите ровно 250–500 ккал из вашей базовой нормы.

Descending Step-Graph



Урезание рациона должно быть плавным, чтобы не нарушить выработку гормонов радости (эндорфинов, дофамина).

Архитектура тарелки (Баланс БЖУ)

Углеводы (45–50%)



Источник энергии. Акцент на сложные углеводы и клетчатку.

Жиры (30–35%)



Необходимы для синтеза гормонов. Важно: снизить насыщенные, добавить Омега-3 (рыба).

Белки (15–20%)



Строительный материал (белое мясо, рыба, бобовые).



Баланс — показатель гибкий. Допустима вариативность до 25%. Ежедневный маниакальный расчет до грамма не требуется.

Матрица углеводов (Декодирование)



Зеленая зона (Основа)



Овощи (источник клетчатки, без ограничений), цельнозерновые (овсянка, гречка, перловка). Медленная энергия.



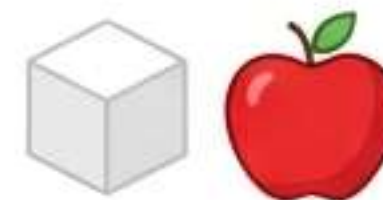
Желтая зона (Контроль)



Картофель. Правило: не чаще 2-3 раз в неделю, 1 раз в день.



Красная зона (Осторожность)



Рафинированные углеводы, сладкие напитки, сладкие фрукты. Факт: одно яблоко может содержать до 100 ккал и много фруктозы.



Если хочется сладкого? Только в первой половине дня. Мед предпочтительнее сахара и сахарозаменителей.

Правило объема (Контроль порции)

The Glass Rule



Чек-лист для стола

-  **Смена блюд:** Выбирайте что-то одно (только суп ИЛИ только второе).
-  **Запуск пищеварения:** стакан теплой воды за 20–30 минут до завтрака.
-  **Ложное чувство голода:** Чувство сытости запаздывает. Вставайте из-за стола слегка голодным. Заменяйте иллюзию голода стаканом воды.

Ежедневный метроном (Режим питания)



08:00 – 10:00 (Завтрак):

Зона максимального метаболизма. Здесь пища усваивается быстрее всего.

12:00 – 15:00 (Обед):

Поддержание уровня энергии.

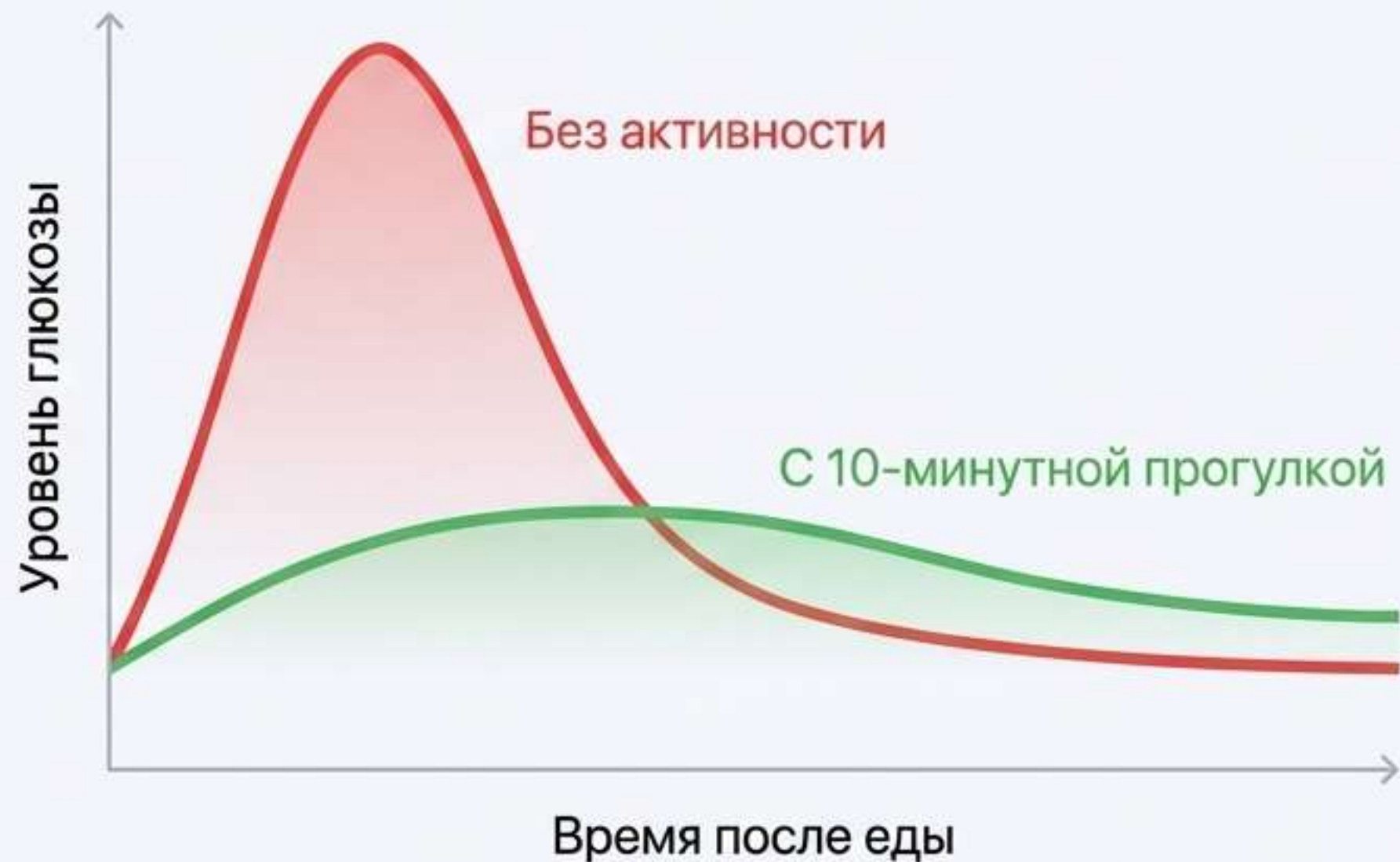
За 3 часа до сна (Ужин):

Красный маркер остановки.



Еда прямо перед сном провоцирует выброс «плохого» холестерина (ЛПНП), который откладывается на стенках сосудов.

Правило «10-10-10» (Движение и Глюкоза)



Что делать:

10 минут ходьбы после каждого из 3-х основных приемов пищи.



Как это работает:

Мышечная активность действует как амортизатор. Она заставляет организм немедленно усваивать и сжигать глюкозу, не позволяя ей накапливаться в крови и превращаться в жир.

30 минут легкой активности в день, разбитые на микро-дозы, радикально меняют гликемический профиль.

Обработка и Эtiquетки (Техника безопасности)



Кулинарная матрица



Тушить, варить, запекать, на пару.
(Сохраняет нутриенты, не добавляет скрытых жиров).



Жарить, коптить.
(Самые неблагоприятные способы, добавляют канцерогены и калории).



Свежеприготовленная пища сохраняет максимум пользы только первые 5–6 часов.



Чтение этикеток

- Всегда проверяйте **калорийность** и **состав БЖУ**.
- Ищите продукты с **минимальным сроком годности** и отсутствием **консервантов/стабилизаторов**.

Психология диеты: Эффект «Пищевых каникул»

Однообразие разрушает прогресс.



-30%

снижение частоты
рецидивов (срывов)

+3 КГ

дополнительно
сброшенного веса по
сравнению со строгой
группой.



Здоровое отношение к еде как к источнику удовольствия (дофамина) важнее идеального соблюдения правил.

Шпаргалка: Ваша панель управления СД2



Математика (Цель и Норма)

Цель: **-7-10%** веса.

Формула: Вес x **20-25** (Ж) / **25-30** (М).

Дефицит: минус **250-500** ккал.



Тарелка (БЖУ и Объем)

45-50% Углеводы / **30-35%** Жиры / **15-20%** Белки.

Объем 1 порции: **150-200г** (1 стакан).

1 прием = 1 блюдо.



Ритм (Время)

Завтрак: **08:00-10:00** (теплая вода до еды).

Ужин: строго за 3 часа до сна.



Движение (10-10-10)

10 минут ходьбы после каждого из 3-х главных приемов пищи.

[Сохраните этот экран для ежедневного использования]