

Питание как лекарство: Ваш гид при диабете 2 типа

Понятное руководство по управлению сахаром в крови через правильную еду — без голода и страха.

информация ознакомительная требуется индивидуальный подбор лечебного питания



Главная цель: Контроль и Ремиссия



Снижение массы тела на 10% и более от исходной может способствовать ремиссии сахарного диабета — полному контролю над уровнем глюкозы без лекарств!



- Лучшие показатели глюкозы



- Уменьшение дозировок препаратов



- Снижение риска депрессии и тревоги

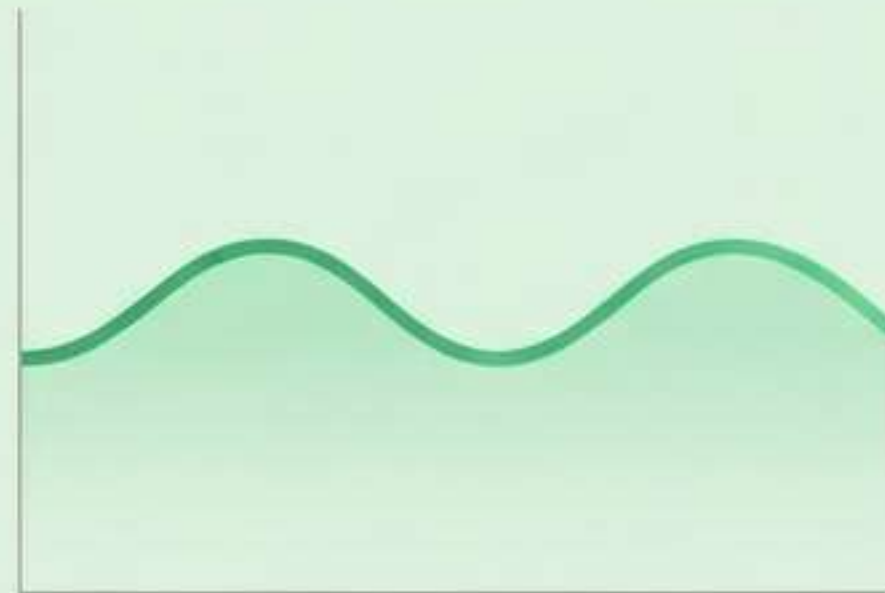


- Повышение качества жизни

Углеводы: Американские горки или Плавный холм?



Быстрые углеводы (Красная зона):
Соки, мед, сахар, белый хлеб, фастфуд.
Мгновенно перевариваются, вызывая опасный скачок сахара.



Медленные углеводы (Зеленая зона):
Овощи, бобовые, ягоды, цельнозерновые крупы.
Содержат клетчатку, которая работает как «тормоз», замедляя всасывание сахара и защищая сосуды.

Фундамент: Белки-строители и Жиры-защитники



Белки (Строители)

Норма 1–1,2 г/кг массы тела.

Сохраняют мышцы, дают долгое чувство сытости.
Источники: Творог, белок яйца, птица, рыба, бобовые.



Жиры (Защитники)

Тип жира важнее его количества!

✓ Выбирайте (Ненасыщенные):

Оливковое масло, орехи, семена, авокадо, морская рыба (защищают сосуды от атеросклероза).

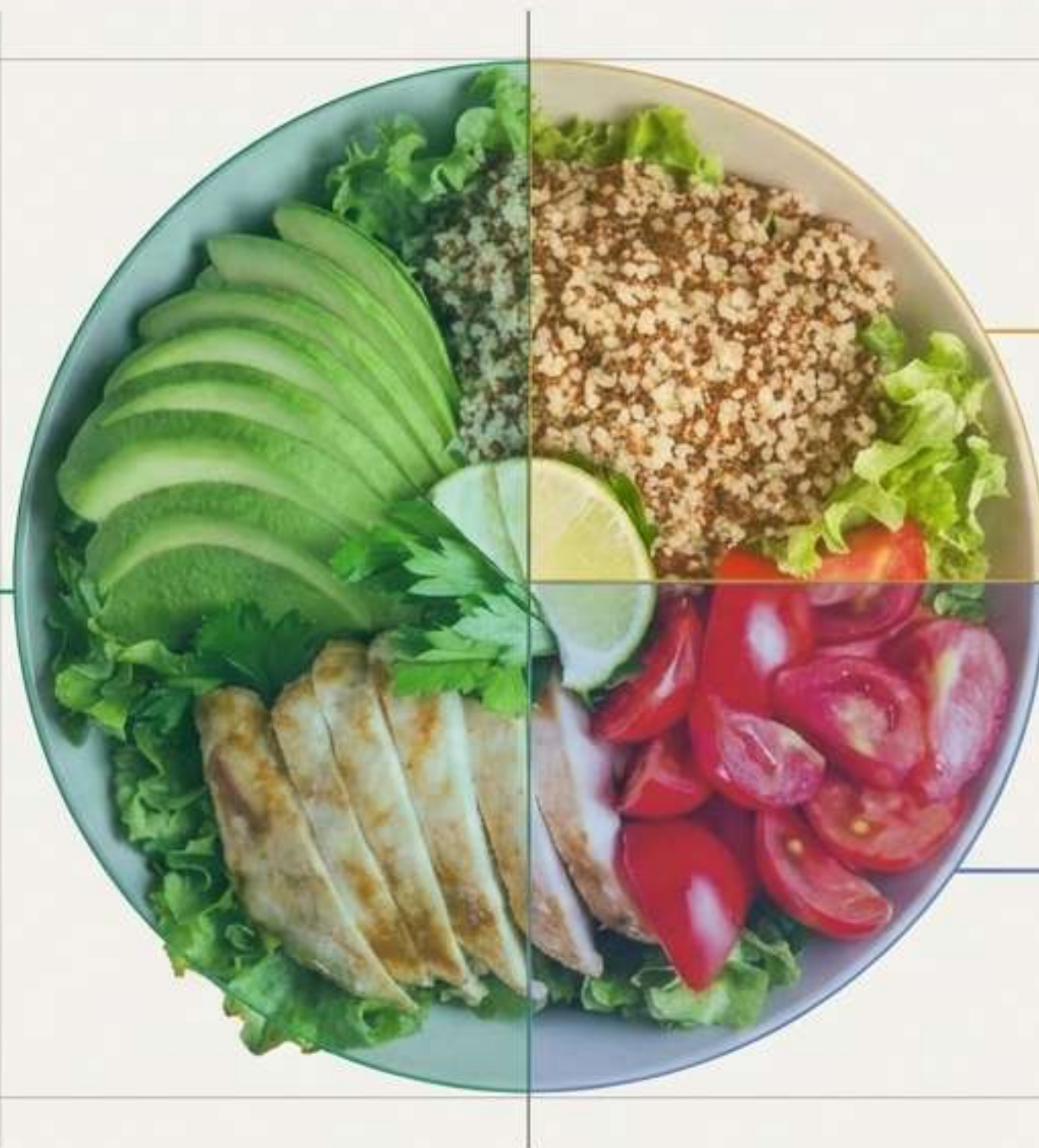
✗ Ограничьте (Насыщенные):

Сливочное масло, сало, жирное мясо (повышают риск бляшек в сосудах).

Главный инструмент: Правило Тарелки

Универсальный шаблон для завтрака, обеда и ужина.

1/2 Тарелки (Зеленая зона):
Некрахмалистые овощи
(капуста, зелень, огурцы,
помидоры, грибы). Дают
клетчатку и объем без
скачков сахара.



1/4 Тарелки (Желтая зона):
Сложные углеводы (гречка,
киноа, бобовые,
киноа, бобовые,
цельнозерновой хлеб).
Источник долгой энергии.

1/4 Тарелки (Синяя зона):
Белок (рыба, птица,
нежирное мясо, яйца).
Строительный материал и
контроль голода.

Умные замены: Обновляем холодильник

	 Исключить (Красный свет)	 Выбирать (Зеленый свет)
 Хлеб	Сдобное тесто, белый хлеб	Хлеб из муки грубого помола, ржаной, хлебцы
 Супы	На манной крупе или макаронах	Овощные, борщи, щи из свежей капусты
 Мясо	Колбасы, сосиски, пельмени, консервы	Отварная или запеченная индейка, говядина, кролик
 Молоко	Йогурты с добавками, сладкий творог	Кефир, творог до 5%, сыры до 30%
 Напитки	Соки, морсы, сладкий чай	Чай, кофе, отвар шиповника без сахара

Светофор овощей и фруктов (Гликемический Индекс)

Ориентируйтесь на GI ниже 50 для контроля сахара.

Зеленая зона (GI < 50 / Ешьте смело)



Все виды капусты (брокколи, цветная), огурцы, помидоры, кабачки, стручковая фасоль. Яблоки, цитрусовые, клубника, черника.

Красная зона (GI > 50 / Строго ограничить)



Картофель, вареная свекла и морковь, кукуруза. Арбуз, дыня, банан, виноград, сухофрукты (изюм, финики).

Скрытые ловушки: Строгие лимиты



Фруктоза

Максимум 15 г/сутки

Снижает чувствительность к инсулину.
Фрукты — это десерт, а не самостоятельный перекус.



Лактоза (Молочный сахар)

Ограничение: до 100 мл/сутки

Жидкие кисломолочные продукты и молоко могут вызывать скрытые скачки глюкозы.



Соль

Менее 3-5 г/сутки

Заменяйте соль лимонным соком, чесноком и пряностями (без добавления сахара и соли) для вкуса.



Алкоголь

Нет безопасной дозы

Высокий риск гипогликемии (особенно при инсулинотерапии) и непредсказуемых скачков сахара.

5 Популярных мифов о диабете

<p>✗ Миф 1 Нужно всегда считать хлебные единицы</p>	<p>✓ Реальность Это нужно только для расчета доз инсулина. При диабете 2 типа без инсулина важнее «Правило тарелки».</p>
<p>✗ Миф 2 Сладкие ягоды и фрукты полностью запрещены</p>	<p>✓ Реальность Разрешены, но как десерт и под контролем порций (выбирайте варианты с низким ГИ).</p>
<p>✗ Миф 3 Из овощей можно только капусту</p>	<p>✓ Реальность Чем больше разнообразие, тем лучше для микрофлоры и сосудов. Важно сочетать сырые и термически обработанные овощи.</p>
<p>✗ Миф 4 Из круп разрешена только гречка</p>	<p>✓ Реальность Полезны любые цельнозерновые крупы (овсянка, перловка, булгур). Главное — избегать рафинированных.</p>
<p>✗ Миф 5 Обязательно нужно знать ГИ каждого продукта</p>	<p>✓ Реальность ГИ меняется от способа готовки. Достаточно ориентироваться на ГИ < 50 для овощей и фруктов.</p>



Идеальный день: Пример меню (1800 ккал)



Завтрак:

Творог 2% (100г),
Пшениная каша с
тыквой (200г),
Чай с мятой.



Перекус 1:

Яблоко (150г),
Семена
подсолнечника
(10г),
Отвар шиповника.



Обед:

Вегетарианский
борщ (250мл),
Паровая куриная
котлета (100г),
Гречка (200г),
Салат.



Перекус 2:

Груша (150г),
Фундук (10г).



Ужин:

Запеченная
скумбрия (100г),
Салат из свежей
свеклы и моркови
с маслом.

(Весь день: 3 куска ржаного хлеба по 20г)

Ваш новый образ жизни: 4 Золотых Правила

1



Правило Тарелки

Используйте визуальный контроль порций (1/2 овощи, 1/4 белок, 1/4 сложные углеводы) на каждый основной прием пищи.

2



Качество важнее калорий

Выбирайте цельные, нерафинированные продукты богатые клетчаткой. Минимизируйте добавленный сахар и соль.

3



Разнообразие лечит

Питание диабетика — это не голодовка. Это оптимальное питание здорового человека. Ешьте разные источники белка и разные цвета овощей.

4

Ваш личный план

Диабет требует индивидуального подхода с учетом сопутствующих заболеваний (ожирение, почки, ЖКТ).

Обязательно обратитесь к врачу-диетологу для точной настройки вашего рациона.