

Правильное питание при сахарном диабете

14 ноября Всемирный день профилактики сахарного диабета. Сахарный диабет – это заболевание, возникающее вследствие нарушения обмена веществ и является хроническим заболеванием. В результате люди, больные сахарным диабетом, имеют повышенный уровень сахара в крови. Особенностью заболевания является большое количество осложнений: атеросклероз, поражение кровеносных сосудов питающие почки, нижние конечности и сетчатку глаз.

Людам больных сахарным диабетом важно помнить, что правильное питание играет огромную роль. В первую очередь нужно уменьшить или вообще исключить употребление углеводов – это сахар, варенье, джемы, конфеты, шоколад, мёд; фруктов - бананы, виноград, финики, изюм. Наравне со сладостями нужно ограничить и употребление жирной пищи. Сливочное, растительное масло, сало, всевозможные кулинарные жиры не должны превышать в вашем дневном рационе 40 грамм. Употреблением других продуктов с повышенным содержанием жира, таких как сосиски, сардельки, сыры, жирная сметана, майонез и др. также не стоит злоупотреблять. Ещё более серьёзно нужно ограничить острые, копчёные, жареные, солёные блюда, консервы, алкогольные напитки, а также пряности. А что стоит исключить из питания полностью, так это торты, мороженое, пирожные с кремом.

Не смотря на то, что человек с диабетом должен себя всячески ограничить в питании, организму все равно требуются витамины, микроэлементы и другие вещества. Если пища разнообразна и включает в себя продукты и животного (мясо, рыба, яйцо, молоко, творог), и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб), то можете быть уверены в том, что организм получит все необходимое для жизнедеятельности. Продуктов, которые можно употреблять при диабете, достаточно много.

Начнем с самого основного для нас - хлеба. Хлеб можно употреблять только чёрный или диабетический. Супы в основном овощные. Если уж очень захочется, то можно мясные и рыбные, но только бульон не должен быть крепким и не более 2-х раз в неделю. Мясо птицы или любое другое нежирное мясо, а также рыбу только в отварном или заливном виде. Крупы, бобовые, макароны можно разрешить себе лишь изредка и в небольшом количестве, при этом нужно снизить употребление хлеба. Но от манной крупы лучше всего отказаться полностью, и отдать предпочтение овсяной, гречневой, перловой или рисовой. Такие овощи как картофель, свекла и морковь кушать можно, но не более 200 грамм в сутки. Зато другие овощи можно есть практически в неограниченном количестве в сыром и варёном виде – это капуста, огурцы, кабачки, редис, салат, помидоры, а также зелень, но только не пряная. Из фруктов можно

употреблять кислые яблоки (например, антоновку), апельсины, красную смородину, лимоны, клюквы и др., то есть ягоды и фрукты должны быть кислых либо кисло-сладких сортов.

Если вам была прописана диета, которая не совпадает с некоторыми рекомендациями в этой статье, то слушайте, конечно же, своего доктора, так как только врач знает ваше истинное течение болезни и данные ваших анализов и может дать рекомендации, подходящие вам.