Серия «Твоя жизнь в твоих руках»

ПИТАНИЕ
ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Санкт-Петербург
2015

ПИТАНИЕ
ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Санкт-Петербург
2015

Автор:
Пархоменко Александр Дмитриевич,
врач-эндокринолог,
кандидат медицинских наук

Несмотря на то, что сахарный диабет не излечивается полностью, важнейшая задача системы здравоохранения состоит в том, чтобы пациенту дать возможность вести более полноценный образ жизни и иметь при этом хорошие показатели клинической компенсации заболевания, то есть дать возможность почувствовать себя здоровым.

Основные решения по лечению (управлению) заболевания принимаются самим пациентом и его семьей при поддержке медицинского персонала. В связи с этим огромное значение приобретает ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ в школе диабета. Именно оно позволяет передать важные профессиональные знания от врача пациенту и выработать у пациента мотивацию к применению этих знаний и практических навыков в быту с целью сохранения здоровья. При обучении в школе диабета создается терапевтическое сотрудничество между медицинским работником и пациентом. Пациент понимает, что только его активное участие в лечении диабета при постоянной консультативной помощи врача способно привести к успеху. Обучение – это процесс, который должен сопровождать пациента всю его жизнь, так как мотивация к применению полученных знаний в быту требует постоянной поддержки. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рассматривает терапевтическое обучение как одну из важнейших составляющих терапии всех хронических заболеваний, наряду с фармакологическими средствами и мероприятиями по изменению образа жизни.

Мы надеемся, что данные учебные пособия помогут овладеть азами знаний ШКОЛЫ ДИАБЕТА тем, кто начинает этот путь, а также будут служить напоминанием уже обученным пациентам о необходимости ежедневного самостоятельного контроля и управления своим заболеванием.

Главное –
не сколько съел,
а сколько усвоил.

Диабет – это состояние, при котором клеткам нашего тела трудно усваивать сахар, поступающий в кровь при переваривании пищи. Сахар (глюкоза) – это основной источник энергии, «топливо» для клеток нашего организма. Для того чтобы сахар перешел из крови в клетку и превратился в энергию, необходим инсулин. При 1 типе сахарного диабета поджелудочная железа практически не выделяет инсулин. При 2 типе диабета инсулина может быть достаточно, но он плохо работает. В результате клетки не получают достаточное количество энергии, несмотря на избыток сахара в крови, – «голод среди изобилия». Клетки «голодают», а мы чувствуем слабость, снижение работоспособности, много пьем, часто ходим в туалет. Всего этого можно избежать, если научиться поддерживать сахар в крови в нормальных пределах. Уровень сахара в крови натощак у человека без диабета – до 5,5 ммоль/л, после еды повышается не более чем до 7,8 ммоль/л. К этим цифрам необходимо стремиться, но приемлемые для вас цифры сахара в крови назовет вам лечащий врач. Самым важным условием для нормализации сахара в крови является **рациональное питание**. Заметьте, не ка-

кое-то специальное диабетическое питание, а просто здоровое питание, необходимое каждому человеку, который хочет долго и счастливо жить. Но самое главное, эта система питания позволяет сахару в крови не повышаться значительно после еды, так как она «приспособлена» под «медленное» выделение инсулина. Такое питание рекомендовано при первом и втором типе диабета и, как мы уже сказали, очень полезно для всех людей.

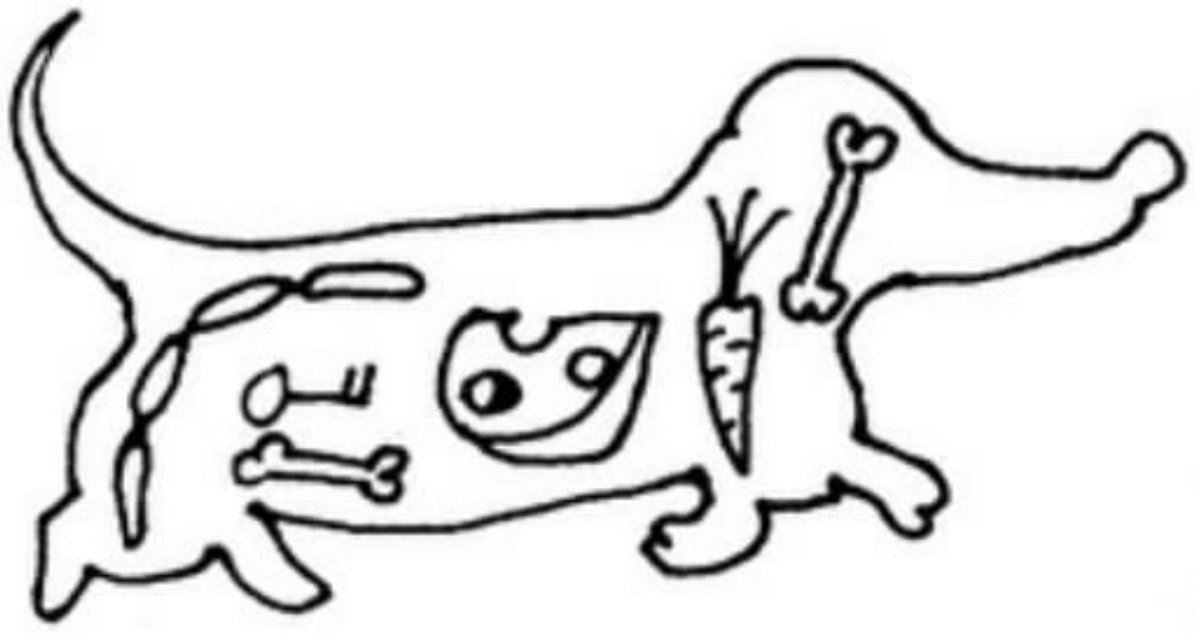
Все усилия докторов, самые дорогостоящие лекарства и престижные клиники – это все будет бесполезно, если вы не обучились в ШКОЛЕ ДИАБЕТА правильному здоровому питанию.

Конечно, наиболее полную информацию вы получите непосредственно на занятиях, когда доктор может ответить на все вопросы.

Здесь же мы кратко остановимся на основных моментах, для того чтобы вы после обучения могли еще раз подумать: все ли рекомендации я применил в плане питания?

Мы советуем через некоторое время снова вернуться к этой книжке и проанализировать, совпадает ли ваше питание с рекомендованным. Нужно написать на листе все, что вы съели за день, и сравнить это с правилами. Если найдены

ошибки, то составьте себе на следующий день план питания, устранив их. Таким образом, вы быстро научитесь правильно питаться.



Древние говорили:

«Мы есть то, что мы едим».

Правильно питаться несложно и недорого, вы даже можете заметить, что ваши расходы на продукты будут снижаться. Нет ничего плохого в том, если вы съедите немного «нерекомендованной» пищи. Если вы будете учитывать ее в соответствии с правилами и основная часть вашего питания будет состоять из рекомендованных продуктов, то это не приведет к повышению сахара в крови. Вы это сможете всегда проконтролировать с помощью самостоятельного определения сахара в крови на глюкометре. Гораздо хуже, если вы будете ухудшать качество своей жизни постоянными мыслями о запретах.

Чем больше вы знаете,
тем меньше у вас ограничений

К своему питанию надо относиться осознанно, понимать, почему лучше съедать те или иные продукты и в какой последовательности.

Помните, что ответственность за ваше здоровье лежит полностью на вас. У вас всегда есть

выбор: как вам себя чувствовать, быть или не быть здоровым, достичь ли чего-то в жизни. Никто не сможет заставить вас правильно питаться и проконтролировать это. Вы сами принимаете решение и начинаете трудиться.

«Без труда не вытащишь и рыбку из пруда»

Основные правила здорового питания следующие.

1. Необходимо подсчитывать и вести **учет хлебных или углеводных** (это одно и то же) **единиц (УЕ).** Все продукты можно разделить на части, которые будут содержать примерно равное количество углеводов. Одну такую порцию приняли за одну углеводную (хлебную) единицу.

Одна УЕ – 10–12 граммов усваиваемых углеводов.

Система подсчета углеводных единиц позволяет легко учесть количество съедаемых углеводов. Необходимое на день количество углеводов зависит от комплекции человека, целей лечения (какой уровень сахара необходимо достичь), физической активности, применяемых лекарств. В итоге, если количество углеводов подобрано правильно и выполняются следующие правила питания, то сахар в крови в течение дня находится на нормальном уровне, что легко можно проверить с помощью глюкометра.

А. Злаковые – каши (любые, в том числе и гречневая), хлеб (любой), макароны, мука, крахмал.
Б. Фрукты, ягоды, соки.
В. Жидкомолочные продукты – молоко, кефир, сыворотка, йогурт и другие.
Г. Из овощей содержит достаточное количество углеводов только картофель.
Д. Рафинированные углеводы – сахар, мед, варенье, сдобные булочки и другие продукты, содержащие сахар в чистом виде.

В остальных продуктах их содержится настолько мало, что их можно не учитывать, если вы их съедаете в обычных количествах.

1 УГЛЕВОДНАЯ ЕДИНИЦА

2. В пище должно содержаться **достаточное количество углеводов.** Если вы съедаете их очень мало (частая ошибка), то сахар в крови наоборот начинает расти. Это происходит из-за того, что

когда с пищей не поступают углеводы, то их начинает производить печень и чаще всего больше, чем нужно, поэтому сахар в крови неконтролируемо повышается.

Предпочтение следует отдавать медленно усваиваемым углеводам, которые в основном находятся в крахмалистой пище. На долю углеводов должно приходиться 50–60% от суточной калорийности пищи, то есть столько же, сколько и у здорового человека. Если перевести это количество в углеводные единицы, то минимум в день необходимо 10–12 УЕ. В среднем при легкой физической нагрузке необходимо около 12–15 УЕ. При усилении физической активности количество их следует увеличить, так как основную энергию организм производит именно из углеводов.

3. Равномерное распределение УЕ в течение дня.

Это необходимо для того, чтобы сахар крови поддерживался на постоянном допустимом уровне. Представьте, что в один прием пищи вы съедаете много углеводов, они не успевают усваиваться клетками, и сахар в крови сильно повышается. В другой же прием пищи мало углеводов, клетки голодают, печень (где хранятся основные запасы углеводов) начинает выбрасывать глюкозу в кровь, и сахар снова быстро повышается. Поэтому для того, чтобы все углеводы не просто попали в ваш организм, а усвоились клетками, целесообразно распределять их в течение всего дня равномерно.

«Важно, не сколько съел, а сколько усвоил»

4. Отдавайте предпочтение «медленным» углеводам, они поступают в кровь медленно и успевают усваиваться клетками. При этом сахар в крови повышается несущественно. Чтобы еще более замедлить всасывание углеводов, **употребляйте овощи в каждый прием пищи.** Они дают чувство сытости, заставляют кишечник хорошо работать, выводят шлаки из организма. Овощи просто необходимы для похудания. Вы наполняете ими желудок, но не прибавляете в весе.

Итак, **овощи три раза в день.**

Японские исследователи доказали, что если каждый день съедать зелень, то в организм поступают в достаточном количестве витамины и антиоксиданты, необходимые для защиты сосудов от вредных воздействий. Постарайтесь съедать **пучок зелени каждый день.** Тем самым вы также решаете проблему доставки в ваш организм витаминов и микроэлементов. Не забывайте и о травяных витаминных сборах.

5. Чем **меньше** в вашем рационе питания **рафинированных углеводов** (сахар, пирожные, торты, варенье), тем лучше работают все ваши органы. Эти продукты вошли в рацион питания только в нашем веке. Эволюционно они чужды любому здоровому человеку. Отказ от чистого сахара – это не питание для диабетиков, это питание любого здорового человека. Если необходимо, употребляйте сахарозаменители. Они все безопасны для организма.

6. Если у вас повышен вес тела или нарушен жировой обмен, постарайтесь **сократить количество жиров** в пище в два раза.

Идеальный вес = (рост – 100) – 5–15%
для женщин,

Идеальный вес = рост – 100
для мужчин

Растительный жир так же, как и животный, сильно повышает вес тела. А полнота – одна из

основных причин плохой работы инсулина при втором (ИНЗСД) типе диабета. Если вы худеете даже на несколько килограммов (и еще далеки до идеального веса), это уже сильно улучшает усвоение сахара клетками (так как инсулин начинает лучше работать). Поставьте себе **реально достижимую цель**: похудеть на два килограмма в течение этого месяца. Быстро худеть небезопасно для здоровья, так как сердечно-сосудистая система не успевает приспособиться к быстро меняющемуся весу тела. Поэтому худейте медленно, на два – три килограмма в месяц.

Если вы хотите похудеть, помните, что жир присутствует в пище в явном и скрытом виде. Когда мы стремимся похудеть, то легко исключаем явные жиры из рациона, но автоматически (не задумываясь) начинаем есть больше скрытых жиров.

Исключите явный жир: употребляйте только постное мясо и удаляйте кожу с курицы перед приготовлением, снимайте жир с поверхности бульона, постарайтесь отказаться от масла и маргарина. Готовьте еду с минимальным количеством жира (или совсем без него) – в духовке или на гриле. Меньше ешьте яиц – одно, два в неделю.

Исключите скрытый жир: отдавайте предпочтение обезжиренному творогу, молоку. Меньше ешьте сыра. Употребляйте растительный белок (соя, фасоль, горох, бобовые, грибы). В отличие от животного (мясо, рыба), с ним не поступает жир. Обратите внимание на приправы: в некоторых содержится много жира, например, в майонезе.

Старайтесь минимизировать жареную пищу, в ней всегда содержится жир, который вы добавили в процессе приготовления.

При снижении веса также нормализуется артериальное давление, часто проходят боли в ногах и спине. Если у вас повышается артериальное давление, дома необходим тонометр для регулярного исследования.

Еще раз повторим: не стремитесь резко снижать вес тела. Доказано, что худеть надо медленно, тогда это даст лучший результат. Пятьсот граммов в неделю – вполне достаточный и хороший результат.

Алкоголь тоже сильно влияет на вес, старайтесь **уменьшить** его количество.

Худеть необходимо с помощью рационального дробного питания, при этом еда должна быть вкусной и разнообразной.

7. Голод при диабете часто является постоянным спутником. Порой мы применяем дорогостоящие лекарства для его снижения, но без особого успеха. Происходит это потому, что мы не соблюдаем правила здорового питания. Чтобы чувство голода не беспокоило вас, съедайте **достаточное количество белков, витаминов и микроэлементов.** Из белков лучше всего подходят бобовые, соевые продукты, обезжиренный творог,

постное мясо, нежирная рыба, грибы, сыр с пониженным содержанием жира – адыгейский, сулугуни, брынза.

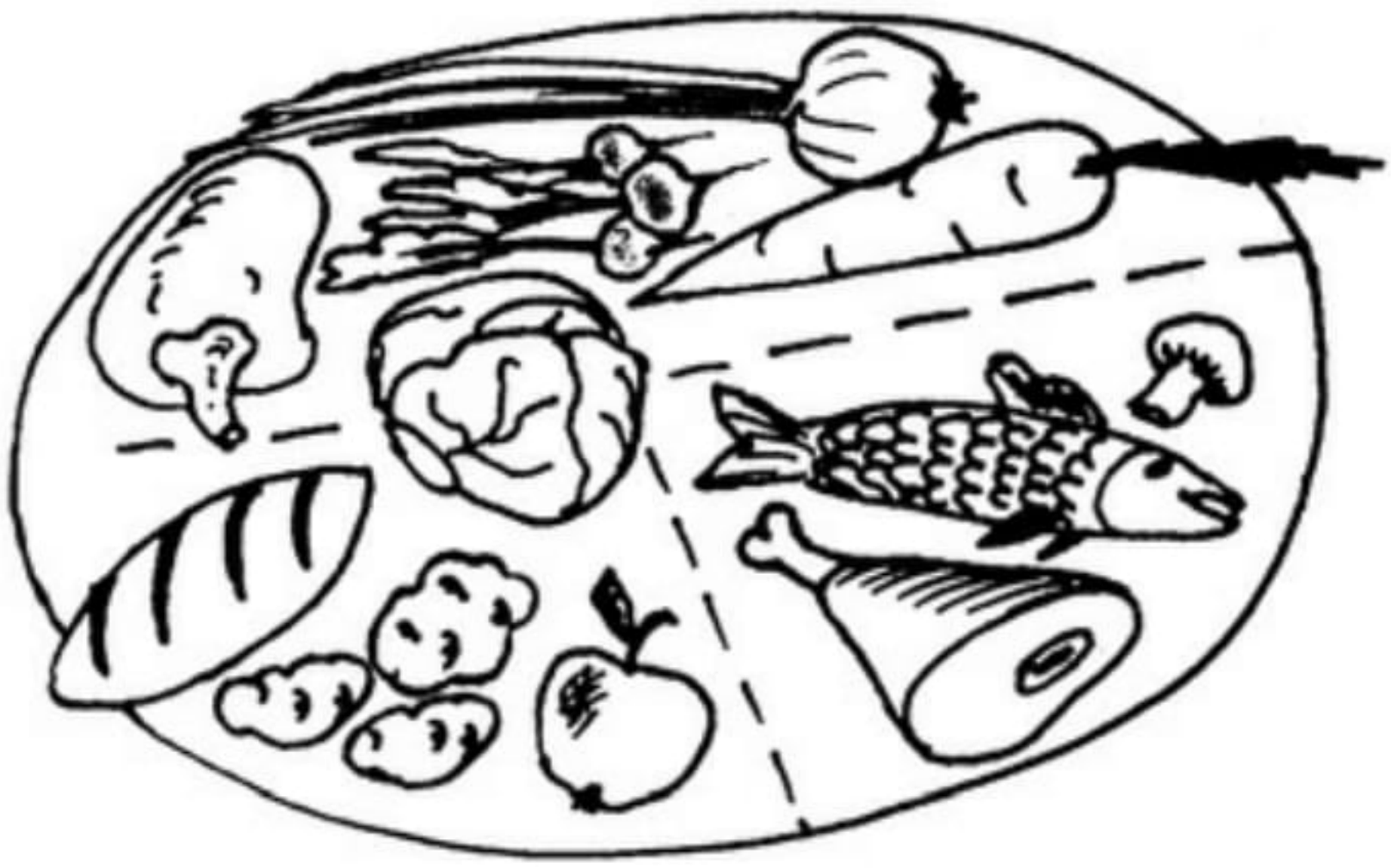
Чтобы получать достаточное количество витаминов и микроэлементов, включайте в каждый прием пищи овощи и фрукты. Очень полезны, в качестве источника витаминов и микроэлементов настой шиповника, морская капуста, зелень.

8. Уменьшая количество соли в пище, вы сразу «убьете несколько зайцев»: процесс похудания пойдет быстрее, снизится артериальное давление (многие гипотензивные препараты «не работают», если вы употребляете много соли), и через некоторое время вы будете лучше ощущать вкус пищи.

При повышенном артериальном давлении в пище должно быть не более 5 граммов соли в сутки. Это примерно 0,5 чайной ложки соли, включая и ту, которая присутствует в хлебе, супе и других продуктах.

Если визуально представить тарелку с пищей, которую вы съедаете на завтрак, обед, ужин (основные приемы пищи), то в ней должно быть:

половина (50%) овощей, одна четвертая (25%) углеводистой пищи и одна четвертая (25%) пищи, содержащей белок. В каком виде будут те или иные ингредиенты вашей тарелки, вы выбираете



по вкусу, главное, постарайтесь соблюсти пропорции. Такое соотношение сбалансировано и легко соблюдаемо.

В этом «правиле тарелки» кроется секрет сбалансированной пищи, которая необходима для хорошего контроля сахара в крови. **Возьмите глюкометр – и сами убедитесь в этом.**

И еще один совет: не готовьте отдельно для одного себя. Пусть вся семья питается **более здоровой пищей.** Кратковременные диеты только вредят организму, и в итоге вы остаетесь с нерешенными проблемами. Долгосрочную помощь дает только сознательное планирование питания и его благоприятное изменение.

Регулярное, ежедневное определение сахара в крови так же важно, как и рациональное питание. Только так вы можете установить, правильно ли принимаете лекарства, хорошо ли подобрано питание. **Обучение пациентов правилам питания и самоконтролю сахара в крови – это основа компенсации диабета. Для этого необходимо пройти полный курс ШКОЛЫ ДИАБЕТА и регулярно его повторять.**

Вы сами лечите свое заболевание,
а врач лишь помогает вам

Более подробно хотелось бы остановиться на подсчете УГЛЕВОДНЫХ ЕДИНИЦ.

1 УЕ – это 10–12 граммов усваиваемых углеводов. Система подсчета по УЕ позволяет достаточно точно и просто определить количество углеводов в продуктах питания.

Одна углеводная единица (УЕ), съеденная в любом виде, повышает сахар крови в среднем на **1,7–2 ммоль/л** (без учета сахароснижающего действия препаратов). Поэтому можно менять в своем питании одну **УЕ** на другую, необходимо лишь знать, какие углеводы быстро всасываются, а какие – медленно. Делать замену лучше равнозначными по количеству **УЕ** и по быстроте усвоения углеводами. Ниже даны средние нормы питания для людей с нормальным весом тела. При избыточном или недостаточном весе норма подбирается индивидуально.

СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ УЕ:

При тяжелом физическом труде 25 УЕ в сутки

При средней физической нагрузке:

мужчины 20–21 УЕ в сутки

женщины 18–19 УЕ в сутки

В стационаре, при малой физической нагрузке:

мужчины 15–16 УЕ в сутки

женщины 12–14 УЕ в сутки

Завтрак 3–4 УЕ

Обед 5–6 УЕ

Ужин 3–4 УЕ

ПЛАН ПИТАНИЯ НА 1500 КИЛОКАЛОРИЙ (НА 12 УГЛЕВОДНЫХ ЕДИНИЦ)

1-й ЗАВТРАК НА 2 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ
(в 7 ч 30 мин – 8 ч)

Овощной салат (без масла) или овощи в любом виде.

1/2 стакана вареной крупы (рис, вермишель, гречка, овсянка и т.д.) – это 1 УЕ.

1 кусок любого хлеба весом 30 г – это 1 УЕ.

2 куска нежирной колбасы или 2 сосиски или 2 куска твердого сыра (нежирный творог) Общий вес 60 г.

Стакан чая или кофе.

2-й ***ЗАВТРАК*** НА 2 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ
(в 10 ч 30 мин – 11 ч)

1 фрукт – 1 УЕ (1 красное или зеленое яблоко весом 100 г или 1 груша, или 1 апельсин, или 1 персик, или 2 сливы, или 2 мандарина, или 12–15 ягод клубники, или неполный 200-граммовый на 2/3 заполненный стакан черешни или вишни, или смородины).

1 кусок хлеба весом 30 г + сыр или колбаса весом 30 г.

О Б Е Д НА 3 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ
(в 13 ч 30 мин – 14 ч)

Овощной салат или овощи в любом виде.

Щи вегетарианские (если мало картофеля или крупы – можно не учитывать)

Гарнир: 1 стакан вареной крупы (2 УЕ)
1 кусок хлеба весом 30 г (1 УЕ)
+ 2 сосиски или котлета, или рыба.

ПОЛДНИК: 1 УГЛЕВОДНАЯ ЕДИНИЦА
(в 16 ч 30 мин – 17 ч)

1 стакан кефира или молока + 90 г нежирного творога.

1-й У Ж И Н НА 2 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ
(в 19 ч 30 мин – 20 ч)

Овощной салат.

1/2 стакана любой вареной крупы или 2 картофелины размером с яйцо, или 2 столовые ложки картофельного пюре + 1 кусок хлеба (любой) весом 30 г.

Мясная поджарка весом 100 г или грибы, или котлета, или рыба.

2-й У Ж И Н НА 2 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ
(в 22 ч 30 мин – 23 ч)

1 фрукт + 1 кусок хлеба, 30 г сыра или нежирной колбасы, или вареного мяса.

В С Е Г О:
12 УГЛЕВОДНЫХ ЕДИНИЦ В СУТКИ.

Распределение углеводных единиц по вашему усмотрению: 3+1 в завтрак, 3+1 в обед, 3+1 в ужин, или 2+2, 2+2, 2+2.

Если у ВАС повышен вес тела, постарайтесь до минимума сократить потребление жиров. Именно они способствуют полноте.

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ,
А НЕ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ

ПОЛЕЗНЫЕ СТРАНИЦЫ

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ УГЛЕВОДНЫХ (хлебных) ЕДИНИЦ

Продукты, которые необходимо учитывать по углеводным единицам:

- Злаки, крупы, мучные продукты
- Жидкие молочные продукты
- Фрукты
- Овощи (только те, которые содержат много углеводов и мало клетчатки) – картофель
- Рафинированные углеводы

Углеводная единица – 10–12 г чистых углеводов – содержится в следующих порциях продуктов:

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (учитываются только жидкомолочные)		
Молоко, кефир, сыворотка, сливки любой жирности	1 стакан	250 мл
Сырник (средний)	1 шт.	75 г
Вареники (зависит от размера)	2–4 шт.	
Творожная масса (сладкая), глазированные сырки	1 сырок	50 г
Мороженое	2/3 порц.	65–70 г
КРУПЫ		
Крупа любая сырая	1 ст. л.	15–20 г
Крупа вареная (каша) – любая	2 ст. л.	45–60 г
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		
Крахмал, мука	1 ст. л.	15 г
Вермишель, лапша, рожки	1,5–2 ст. л.	45–60 г
Панировочные сухари	1 ст. л.	15 г

Хлеб (белый, черный, с отрубями), булки любые, кроме сдобных	1 кус.	25 г
Сухари, сушки (зависит от размера)	1 шт.	15–20 г
Крекеры крупные (зависит от размера)	3 шт.	20 г
Слоеное, дрожжевое тесто (сырое)		25–35 г
Блины, блинчики с творогом, оладьи	1 шт.	Сред. размера
Пирожок	Менее 0,5	Зависит от веса
ОВОЩИ		
Картофель (небольшой)	1 шт.	80 г
Пюре картофельное	1,5–2 ст. л.	90–100 г
Жареный картофель	1,5–2 ст. л.	
Сухой жареный картофель (чипсы)		20–25 г
Кукуруза (крупные початки)	0,5 початка	160 г
Горошек зеленый	7 ст. л.	120 г
Фасоль	7 ст. л.	120 г
Морковь (крупная) считать, если съедаете много	3 шт.	
Свекла (большая)	1 шт.	
ФРУКТЫ		
Ананас	1 ломтик	90 г
Банан (крупный) (вес с кожурой)	0,5 шт.	90 г
Груша	1 шт.	90–100 г
Дыня колхозница (вес с кожурой)	Ломтик	130 г
Арбуз (вес с кожурой)	Ломтик	250–300 г
Персик (средний)	1 шт.	120 г
Абрикос (средний)	3 шт.	120 г
Сливы синие (средние)	3–4 шт.	120 г
Мандарины (мелкие)	3 шт.	170 г

Апельсин (средний)	1 шт.	170 г
Яблоко красное или зеленое (среднее)	1 шт.	100 г
Манго		80–90 г
Хурма (средняя)	1 шт.	80–90 г
Клубника (средняя)	10 шт. – блюдце	120–160 г
Вишня (крупная)	15 шт. – блюдце	120 г
Сухофрукты	Взвесьте	20 г
Земляника, ежевика, малина, черная смородина, крыжовник, брусника	1 стакан	140–170 г
НАПИТКИ, РАФИНИРОВАННЫЕ УГЛЕВОДЫ		
Сок яблочный, грейпфрута, апельсиновый	0,5 стакана	100 мл
Сок виноградный	0,3 стакана	70 мл
Пиво	1 стакан	250–330 мл
Квас	1 стакан	250 мл
Сахар-песок	2 ч. л.	12 г
Сахар кусковой (рафинад)	2–2,5 шт.	12 г
Мед	1,5 ч. л.	12–15 г
Варенье	1,5 ч. л.	12–15 г
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ (учитываются только те, в которые в процессе приготовления добавляют углеводы)		
Пельмени	4 шт.	
Колбаса вареная, сосиски	2 шт.	100 г
Котлета (средняя)	1 шт.	

Данные таблицы согласуются с данными следующих источников: М. Бергер, Е.Г. Старостина, В.Йоргенс, И. Дедов. Практика инсулинотерапии; Э.Штандл, Х. Менерт. Большой справочник по диабету, 2000.

Правила питания:

- ✓ Ешьте больше овощей (в каждый прием пищи).
- ✓ Равномерно распределяйте углеводы в течение дня.
- ✓ Не делайте большие перерывы между приемами пищи. Ешьте меньше, но чаще.
- ✓ Подсчитывайте хлебные единицы и **регулярно измеряйте сахар в крови.**
- ✓ Отдавайте предпочтение медленно усваиваемым углеводам (богатым клетчаткой).
- ✓ Если у вас повышен вес тела, то сократите потребление жирной пищи в два раза.
- ✓ Съедайте достаточно белков и витаминов в каждый прием пищи.
- ✓ Сократите потребление поваренной соли. Не подсаливайте пищу.

Важно!

Обсудите с врачом Ваш план питания!

Подробно о питании Вам расскажут в ШКОЛЕ ДИАБЕТА.

По вопросам работы ШКОЛ ДИАБЕТА обращаться по телефонам:

Санкт-Петербургское диабетическое общество, кризисный центр «Диабет» — (812) 327-69-69.

Санкт-Петербургский территориальный диабетологический центр — (812) 296-36-05.

Ваш вес – это важно!!!

Вам необходимо обратить внимание на таблицу калорийности пищи, если ваш вес тела превышает норму и вы стремитесь похудеть

- **Нормальный вес тела = (рост (см) – 100) – 10% для женщин***
- **Нормальный вес тела = (рост (см) – 100) – для мужчин***
- **Нормальный ли у вас вес тела, можно определить и по следующему показателю – ИМТ (индекс массы тела): ИМТ = кг/(рост в метрах)^2**

* Допускаются отклонения от полученных цифр на 5–10% в зависимости от конституции и толщины костной ткани.

Оценка массы тела

(подготовлено в соответствии с Докладом ВОЗ 1998 г.)

Классификация	ИМТ, кг/м^2	Вероятность сопутствующих заболеваний
Недостаточная масса	<18,5	Низкая (но риск других клинических проблем)
Нормальная	18,5 –24,9	Средняя
Избыточная масса Предожирение Ожирение, класс 1 Ожирение, класс 2 Ожирение, класс 3	≥25,0 25,0–29,9 30,0–34,9 35,0–39,9 ≥40,0	Увеличена

Таблица калорийности пищи

(все порции даны из расчета в 100 ккал)

Название продукта	Порция	Масса, г
Мясная группа		
Рыба жирная (палтус)	1 маленький кусок	30
Рыба нежирная (треска)	4 кусочка	120
Форель	1 небольшая рыбка	180
Курица жареная	1 маленький кусочек	70
Печень		80
Паштет печеночный		30
Сало		20
Колбаса		20–30
Язык телячий		80
Язык свиной		40
Сосиска	1 штука	30
Филе телятины		100
Филе говядины		80
Филе свинины		60
Сельдь		50
Яйцо	1 штука	70
Желток	1,5 штуки	30
Белок	5 штук	180
Злаковые		
Булочка	1 штука	40
Хлеб серый	2 куска	50
Хлеб белый	2 небольших куска	40
Гречка сырая	2 стол. ложки	30
Перловая крупа	2 стол. ложки	30

Корнфлекс	6 чайных ложек	30
Сухой горох		30
Овсяные хлопья	3 стол. ложки	30
Кукуруза (зерна)	1 чашка	120
Мука	2 стол. ложки	30
Макароны вареные	4 ложки	90
Поп-корн сладкий		30
Рис вареный	5 стол. ложек	90
Овощи		
Картофель	2 штуки	180
Жареный картофель	3 стол. ложки	100
Пюре картофельное	5 стол. ложек	200
Чипсы	20 штук	20
Остальные овощи содержат очень мало калорий, их можно не учитывать, и поэтому составляют основу рациона при повышенном весе тела.		
Фрукты		
Гранат	1 штука	120
Ананас	2 ломтика	320
Яблоко	2 штуки	200
Апельсин	1 штука	320
Абрикосы	6 штук	250
Курага	6 штук	40
Банан	1 штука	180
Груша	2 маленьких	200
Ягоды	2 стакана	240
Финики	2 штуки	40
Киви	2 штуки	200
Виноград	25 штук	140
Арбуз, дыня	2 куска	400–500

Напитки, соки		
Сок яблочный	1 стакан	220
Пиво	1 стакан	220
Наливки, ликер	1 стопка	30
Ром, водка, виски	1 стопка	40
Вино	1 бокал	140
Шампанское	1 бокал	120
Молочные продукты		
Масло, маргарин		15
Сыр 30%-й жирности		50
Сыр 50%-й жирности		30
Творог 10%-й жирности		120
Творог 20%-й жирности		90
Йогурт обезжиренный	2 стаканчика	250
Йогурт 3,5%	1 стаканчик	140
Молоко 0,5%	1 большой стакан	280
Молоко 1,5%	1 стакан	200
Молоко 3,5%	2/3 стакана	150
Майонез	3–4 чайных ложки	20
Орехи, жиры растительные		
Миндаль	10 штук	15
Фисташки		20
Орехи грецкие	4 штуки	15
Оливки	15 штук	80
Масло растительное	2 чайные ложки	10
Чистые углеводы		
Сахар-песок	4 чайных ложки	25
Варенье	5 чайных ложек	30

Данные таблицы согласованы с источником: Berger M. et al. Терапия пациентов с ИНЗСД.

Регулярные обследования

- *Определение гликированного гемоглобина* – HbA1c – **1 раз в три месяца.**

HbA1c, %	Средний уровень гликемии за последние 90 дней, ммоль/л
6,0	6,3
6,6	7,2
7,0	8,2
7,5	9,1
8,0	10,0
8,5	11,0
9,0	11,9
9,5	12,8
10,0	13,7
10,5	14,7

- *Осмотр окулистом глазного дна (с расширенным зрачком, с помощью электронного офтальмоскопа)* – **1–2 раза в год.**
- *Биохимический анализ крови (креатинин, мочевина, жировые фракции)* – **1–2 раз в год.**
- *Анализ мочи на микроальбуминурию (микробелок), а также полный клинический анализ мочи* – **2 раза в год.**
- *Определение вибрационной, тактильной, температурной чувствительности ног* – **регулярно на приеме у эндокринолога.**
- *Регулярный контроль АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (если есть тенденция к повышению, то ежедневно).*

Примечание. Частота обследований может меняться в зависимости от рекомендаций вашего лечащего врача.

Соответствие гликированного гемоглобина (HbA1 и HbA1c) уровню среднесуточной гликемии (сахара в крови) за последние 90 дней

HbA1, %	HbA1c, %	Средний уровень гликемии, ммоль/л
3,6	3,0	0,8
4,2	3,5	1,7
4,8	4,0	2,6
5,4	4,5	3,6
6,0	5,0	4,4
6, 6	5,5	5,4
7,2	**6,0**	**6,3**
7,8	6,6	7,2
8,4	7,0	8,2
9,0	7,5	9,1
9,6	8,0	10,0
10,2	8,5	11,0
10,8	9,0	11,9
11,4	9,5	12,8
12,0	10,0	13,7
12,6	10,5	14,7
13,2	11,0	15,6

Формула для расчета средней гликемии по уровню HbA1c (Nathan D. et al. New. Engl. J. Medicine. – 1984. – V.310. – P. 341–346): уровень глюкозы крови (мг%) = 33,3 x HbA1c – 86. HbA1 = HbA1c x 1,2

- Снижение уровня HbA1c на 1% сопровождается снижением риска сосудистых осложнений на 21%.
- При повышении HbA1c более 7% возрастает риск инфаркта миокарда в 4–5 раз (UKPDS).

Артериальное давление, мм рт. ст.

Классификация АД для людей в возрасте от 18 лет и старше.

Категория	**Систолическое**	**Диастоличес-**
кое		
Оптимальное	<120	<80
Нормальное	<130	<85
Предельно допустимая норма	130–139	85–89
	Гипертония	
1-я стадия	140–159	90–99
2-я стадия	160–179	100–109
3-я стадия	≥180	≥110

(Подготовлено в соответствии с Докладом ВОЗ 1998 г.)

Список литературы

1. Аметов А. С. Патогенез инсулино-независимого СД: Тезисы докладов Первого российского диабетологического конгресса. С. 18–19.
2. Аметов А. С., Dr. V. Strearn. Что означает здоровое питание. Диановости. 1996. 3. С. 13.
3. Дедов И. И., Йоргенс В., Старостина Е., Бергер М. Как мне лечить диабет. М., 1990.

Для заметок

Отпечатано в ООО «Техно-Бизнес»
194362, Санкт-Петербург, п. Парголово, ул. Ломоносова, д. 113.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 165.