**Примерное меню питания при диабете 2 типа**

*При инсулиннезависимом сахарном диабете (ИНСД) первоочередной мерой компенсации является диета. Для диабетика существует не столько запреты в еде, сколько правила. Они касаются сочетания продуктов, режима питания для оптимального разделения продуктов, содержащих углеводы, по приемам пищи и подсчета их калорийности.*

**Почему так важна диета?**

Диабет 2 типа отличается от инсулинозависимого диабета тем, что специальные клетки в поджелудочной железе, производящие инсулин, не гибнут, а просто перестают правильно работать. Либо организм не в состоянии использовать его в полной мере. По сути, инсулин является «ключом», который открывает клетку, чтобы впустить в нее глюкозу.

*Не вдаваясь в физиологические и химические тонкости, можно сказать, что вариантов развития событий два:*

1. У тучных людей рецепторов клетки, с которыми связывается инсулин, становиться больше, поэтому для того, чтобы глюкоза попала в клетку, требуется больше инсулина. А поджелудочная железа вырабатывает его в прежнем количестве. В результате часть глюкозы остается в крови.
2. Второй вариант – это производство поджелудочной железой части инсулина с дефектом. «Испорченный» инсулин не в состоянии провести глюкозу в клетки, а нормальных молекул гормона на это не хватает.

В обоих случаях результатом является увеличение сахара в крови. В первом случае для компенсации диабета достаточно сбросить вес и придерживаться в дальнейшем диетического питания. Во втором случае диета обязательно сочетается с приемом сахароснижающих препаратов.

**Что нужно знать о свойствах продуктов?**

ИНСД называют диабетом пожилых. Обычно он развивается у людей старшего и среднего возраста с лишним весом и повышенным кровяным давлением. Лишний вес в данном случае ключевое понятие, которое определяет во многом тактику лечения диабета.

Диета больных инсулинонезависимым сахарным диабетом основана не на подсчете углеводов (ХЕ – хлебных единиц), а на контроле калорийности продуктов.

**Калорийность продуктов**

*Несмотря на некоторые ограничения, питание диабетиков должно быть сбалансированным, то есть в нем в необходимых количествах должны присутствовать жиры, белки и углеводы:*

1. **Белки** – кирпичики, из которых складывается человеческое тело. Их присутствие в рационе обязательно – животных или растительных. Энергетическая ценность 1 г чистого белка – 4 ккал.
2. **Жиры** – это энергетический запас и источник витаминов и гормонов. В 1 г жира содержится 9 ккал. Для диабетика предпочтительней употреблять растительные жиры. Не повышают сахар в крови.
3. **Углеводы** – это источник «запасов» глюкозы (гликогена) на случай голода, а также питание клеток организма. В 1 г содержится 4 ккал.

Акцент в питании определяется необходимостью сбросить лишний вес и в дальнейшем держать его под контролем. Поэтому диета должна быть низкокалорийной. При ожирении количество потребляемых килокалорий в день не должно превышать 1200.

**Таблица: количество продуктов, содержащее 100 ккал**

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты | Количество |
| Не крахмалистые продукты |  |
| Кабачки, салат, огурцы | От 400 до 800 г |
| Свекла, грибы, морковь | 300 г |
| Овощи (за исключением кукурузы, картофеля и бобовых) | 300 г |
| Яблоки и груши | 200 г (или два средних фрукта) |
| Сливы | 10 шт. |
| Апельсин | 1 шт. |
| Мандарины | 4 – 5 шт. |
| Персики | 2 шт. |
| Абрикосы | 4 – 5 шт. |
| Ягоды | 1 чашка |
| Кислые ягоды | 350 г |
| Орехи или семечки | 15 г |
| Продукты, содержащие крахмал |  |
| Картофель отварной | 2 средних корнеплода |
| Каши | 4 столовые ложки с верхом |
| Макароны | около 5 столовых ложек |
| Черный хлеб | 2 куска |
| Молочные продукты |  |
| Обезжиренное молоко и кефир | 1 стакан |
| Сметана 10% | 2 столовых ложки |
| Творог 5 % | 4 столовых ложки |
| Нежирный сыр | 40 г |
| Сливочное масло | 15 г |
| Растительное масло | 10 г |
| Мясо, рыба, яйцо |  |
| Постная говядина и свинина | 70 г |
| Курица (без шкурки и без жира) | 90 г |
| Куриное яйцо | 1 шт. |
| Речная рыба | 160 г |
| Морская рыба | 70 г |

В таблице указаны продукты, которые разрешены к употреблению при инсулинонезависимом диабете с компенсацией сахароснижающими препаратами.

**Углеводы в питании при ИНСД**

Несмотря на то, что уровень углеводов при ИНСД не критичен, сочетаемость продуктов не теряет актуальности. Проще говоря, нужно знать, какие из них быстрее расщепляются и всасываются, чтобы держать свой уровень сахара в пределах целевых показателей.

**Таблица: виды углеводов и скорость их всасывания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид углеводов | Тип углеводов | Где содержится? | Как быстро повышается сахар в крови? |
| Простые сахара |  |  |  |
| Виноградный сахар (глюкоза) | моносахарид | Чистый препарат | 3 – 5 минут |
| Фруктоза | моносахарид | Фрукты, соки, сухофрукты, варенье, мед | 10 – 15 минут |
| Мальтоза | дисахарид | Квас, пиво | 10 – 15 минут |
| Сахароза | дисахарид | Пищевой сахар | В чистом виде – 3 – 5 минут, в хлебе – 15 – 20 минут |
| Молочный сахар (лактоза) | дисахарид | Молочные продукты | 20 – 30 минут |
| Сложные сахара |  |  |  |
| Крахмал | полисахарид | Хлеб, выпечка, крупы, картофель | 20 – 30 минут |
| Пищевые волокна (клетчатка) | полисахарид | Крупы, фрукты, овощи, мучные изделия грубого помола | 20 – 30 минут |

Именно поэтому важна не столько низкоуглеводная диета, сколько сбалансированная по составу. Количество углеводов необходимо включать в рацион исходя из их калорийности.

При ИНСД имеет значение не только количество съеденных углеводов, но и скорость их усвоения организмом.

*Скорость всасывания углеводов определяется не только их формулой, но и внешними факторами:*

* температурой пищи;
* количеством клетчатки;
* жирностью продукта.

Из холодной пищи углеводы всасываются медленней. Также этот процесс замедляет клетчатка и жир. Если в одном приеме пищи сочетать продукт с высоким гликемическим индексом (быстро усваиваемые углеводы) и пищу с большим количеством клетчатки или жира, то содержание глюкозы в крови будет нарастать плавно. Это и является главной задачей лечебного питания при ИНСД.

**Уровень холестерина**

Его количественный показатель не должен превышать норму, особенно для диабетиков, чьи сосуды и так страдают от повышенного сахара в крови.

*Поэтому из меню необходимо исключить некоторые продукты или сократить их употребление:*

* мозги, печень и почки;
* мясо криля;



* жирный сыр;
* зернистую икру;
* жирную рыбу (камбалу, карпа, скумбрию, ставриду, сельдь);
* яйца и сливочное масло.

Это продукты – чемпионы по содержанию холестерина.

**Что учитывать при выборе продуктов?**

Ограничений по потреблению белков для диабетиков 2 типа нет. Жиры должны потребляться умеренно, а углеводы нужно есть дробными порциями в течение дня. Из сыров лучше предпочесть нежирные сорта – сулугуни или брынзу. Молоко, кефир и сметана также должны быть низкой жирности. Для приготовления мучных изделий предпочтительно использовать ржаную муку или смешивать ее с пшеничной. *Полностью исключаются:*

* бобовые;
* сладкие сухофрукты (инжир, изюм, финики);
* рисовая и манная крупа;
* все сладкое.

Единственное, что можно есть без ограничений – это грибы.

**Составляем меню на 7 дней**

Режим питания при ИНСД должен быть дробным, и состоять минимум из 4 приемов пищи. Примерное меню питания при диабете 2 типа включает полезную, а главное – вкусную пищу.

Правильное питание должно приносить удовольствие, иначе присутствует риск сорваться и навредить здоровью.

**Примерный рацион диабетика на неделю**

|  |
| --- |
| Понедельник |
| Завтрак | овсяная каша |
| Обед | суп из овощей на мясном бульоне, куриное филе с кабачками и красным перцем, запеченное в духовке. |
| Перекус | салат из моркови с яблоком |
| Ужин | горбуша, запеченная на овощной подушке в сметане. |

«Фишка» дня: для горбуши можно использовать спаржу. Сама рыба богата жирными кислотами, особенно омега-3, способствующими нормализации жирового обмена.

|  |
| --- |
| Вторник |
| Завтрак | рассыпчатая гречка |
| Обед | грибной суп-пюре с мясом и запеченные яблоки с творогом |
| Полдник | салат из топинамбура, редиса и свежих огурцов |
| Ужин | омлет с зеленым луком |

«Фишка» дня: салат из топинамбура – источник витаминов, микроэлементов, инулина и аминокислот. Инулин помогает держать уровень глюкозы в допустимых пределах.

|  |
| --- |
| Среда |
| Завтрак | пшеничная каша с запеченной тыквой |
| Обед | щи из кислой капусты, отварное мясо с запеченными овощами |
| Полдник | паштет из творога и зелени с черным хлебом |
| Ужин | томатный суп-пюре |

«Фишка» дня: томаты – очень полезный для диабетиков овощ. При нагревании в них увеличивается содержание ликопина – мощного антиоксиданта.

|  |
| --- |
| Четверг |
| Завтрак | омлет с творогом |
| Обед | холодный свекольник, отварной судак по-польски с заправкой из сливочного масла и яиц |
| Полдник | варненский салат из помидоров, огурцов и сладкого перца, заправленный уксусом, растительным маслом, брынзой и петрушкой |
| Ужин | запеченные в сметане фаршированные кальмары |

«Фишка» дня: кальмар хорош тем, что имеет низкую калорийность всего 122 ккал. Кроме того, он легко усваивается и содержит много полезных веществ для диабетиков.

|  |
| --- |
| Пятница |
| Завтрак | тыква, запеченная с брынзой |
| Обед | окрошка на молочной сыворотке, кабачки, фаршированные мясом |
| Полдник | клубничный мусс с взбитыми сливками на желатине |
| Ужин | винегрет с грибами, отварная треска |

«Фишка» дня: клубничный мусс, приготовленный на ксилите. Клубника – лучшая ягода для диабетика. Она почти не повышает сахар благодаря большому содержанию клетчатки. Содержит бетакаротин, фолиевую кислоту, калий и магний. К тому же она низкокалорийная – всего 41 ккал.

|  |
| --- |
| Суббота |
| Завтрак | геркулес с черносливом или курагой |
| Обед | суп с фрикадельками, цыпленок, тушеный со свежей капустой |
| Полдник | салат из краснокочанной капусты с хреном и сметаной |
| Ужин | кабачки, жареные с помидорами и грибами |

«Фишка дня»: жареные кабачки – блюдо, в котором все ингредиенты несут только пользу и отлично сочетаются друг с другом. 1 порция содержит всего 55 ккал.

|  |
| --- |
| Воскресенье |
| Завтрак | тосты с паштетом из творога с зеленью и молодым редисом |
| Обед | грибной борщ, телятина с помидорами и любым гарниром |
| Полдник | запеканка из творога с яблоками |
| Ужин | тушеный картофель с мясом |

«Фишка» дня: грибной борщ – сбалансированное блюдо. Овощи проходят минимальную тепловую обработку, поэтому сохраняют все полезные свойства.

**Десерты для диабетиков**

Отсутствие в рационе сладких блюд удручает многих диабетиков, особенно тех, кто до болезни был сладкоежкой. На самом деле рецептов десертов для диабетиков достаточно много. Все они готовятся без сахара. Его заменяют ксилитом, сорбитом или сухофруктами. Ксилит используют в выпечке и тортах, в приготовлении желе, муссов и даже мороженого.

Соблюдать диету при диабете иной раз трудно, особенно тем, кто страдает ожирением и вынужден себя ограничивать. Но проявив немого фантазии и приложив некоторые усилия можно сделать свой рацион вкусным, разнообразным, в главное - здоровым.