

Российская Диабетическая Газета , периодический печатный орган МОО РДА (М. Богомолова) уже многократно обращала внимание
на недостаточное потребление рыбы
населением РФ. Для удобства выбора пищи, которую разрешено употреблять людям с диабетом, специалисты разработали специальные понятия :
Хлебная Единица
(рыба не содержит Хлебных Единиц – что необходимо указывать на упаковке) ,
проинсулиновый индекс
для рыбы невелик
, гликемический
индекс – эффект
. Этот показатель указывает на скорость увеличения глюкозы в организме человека. При гипергликемии рекомендовано употреблять в пищу только те продукты питания, которые содержат показатель ГИ до 60%.

Что касается морепродуктов, то рыба считается не запретной, однако при выборе сорта необходимо задуматься о его пользе. Кроме того, врачи запрещают многие методы приготовления данного продукта, так как излишние калории могут привести к повышению холестерина в крови, соответственно, ухудшению состояния здоровья в целом.

МОО РДА для определённых сортов океанической рыбы **РЕКОМЕНДУЕТ**
минимальные порции её
потребления
. При сахарном диабете 1 и 2 типа употребление рыбы не запрещено, потому что она считается важным продуктом, содержащим большое количество белка. Кроме того, в

ней имеются и другие полезные вещества:

Кальций, нужный как для укрепления костей (предотвращение остеопороза и некоторых проявлений синдрома диабетической стопы), так и для поддержания нормального обмена веществ.

Протеин, который участвует в синтезе инсулина, уменьшает риск трофических нарушений.

Фосфор, калий, магний, улучшающие метаболизм.

Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, Омега-6 , оказывающие профилактическое действие на организм, нормализирующие кровообращение.

Рыба способствует защите организма от воспалительных процессов, оказывает профилактические действия, касательно возникновения патологий сосудов и сердца. Она считается продуктом, содержащим самое большое количество белка, именно поэтому ее не запрещают, а наоборот рекомендуют к употреблению. Между тем есть рыбу нужжно только в умеренных и ограниченных, рекомендованных количествах. В противном случае, могут появиться проблемы с пищеварительным трактом, выделительной системой. В сутки рекомендовано употреблять до 150 грамм.

Касательно того, какую рыбу можно добавлять в рацион для профилактики метаболического синдрома, специалисты указывают однозначный ответ: людям, имеющим проблемы с повышенным сахаром (при любом типе СД) можно употреблять сорта рыбы:

Треска,



минтай;



скумбрия;



судак;



карась;



окуни:



[illegible], многие любят и едят [illegible] в









[Дискуссия на Форуме]