Избыточная масса тела была, есть и будет главной проблемой человека во все времена. Это в частности касается людей, которые страдают таким заболеванием, как диабет. Мировая статистика показывает впечатляющее количество людей, которые страдают такой болезнью, как ожирение. На данный момент в мире такой процент колеблется от 9% до 30%. И это только зрелое население, не говоря уже о детях, чьи родители не могут оказать должно внимание своему любимому ребенку, а потом ребенок всю оставшеюся жизни мучается с проблемой лишнего веса. А где ожирение, там всегда найдется место диабету.

Давайте заглянем в причинно-следственную связь между ожирением и диабетом. Что могло стать причиной ожирения? Отвратное качество коммунальных услуг? Нет ведь, естественно такое последствие дала еда, которую употребляли без границ и в чрезмерных количествах. За ожирением следует целая армада болезней, таких как диабет, сердечная недостаточность, искривление позвоночника и многое другое. Но не стоит также отрицать и психологическую сторону, где своих болезней тоже целая масса. Таким образом, ожирение создает не только физический дискомфорт, но и психологический, что в конечном итоге может погубить человека. Естественно, человек в здравом уме захочет как можно быстрее исправить свою ошибку прошлого и привести свою конституцию тела в порядок. И мы в этом попытаемся помочь Вам!

Сам процесс излечения такой болезни как диабет, построен на регулярных и строгих диетах, однако это нельзя назвать идеальной панацеей, но очень часто это помогает вылечить этого назойливого недуга.

Правильным режимом питания можно победить легкий диабет. Что касается диабета средней и осложненной тяжести, то правильное питание должно быть обязательным во время курса лечения. Хотелось бы отметить, что не стоит воспринимать режим питания как лекарство, это в первую очередь забота не только о Вашем здоровье, но и о теле, а это не менее важно, чем здоровье.

Наверное, каждый образованный человек задает себе вопрос, а почему в прошлом веке люди не страдали ожирением? Ответ прост, в прошлом веке суточный калораж продуктов питания составлял всего лишь 20-25% жирной пищи. Что мы наблюдаем на сегодняшний день? За счет жирной пищи, процент калоража вырос и на сегодняшний день составляет 40-60%! Это притом, что норма жирной пищи в калораже не должна превышать 30%.

Жиры и углеводы

Для начала, давайте погрузимся немного в дебри химического строения наших продуктов питания. Ведь многие люди до сих пор не знают, что в каждом продукте есть такие составляющие, как углеводы, белки, жиры, витамины и микроэлементы.

Основным источником энергии считаются углеводы. Диетологи рекомендуют внести в рацион продукты, которые имеют низкий **гликемическим индекс** (хорошие углеводы). За счет их медленного поглощения, уровень сахара в крови остается в норме. Все углеводы представлены в виде сахара, однако они отличаются размерами и питательными свойствами.

В очищенных или переработанных продуктах (печенье, конфеты, безалкогольные напитки и т.д) содержится обычный сахар, который называется сахароза. Такая пища насыщена калориями, однако она не питательна. Если употреблять таких продуктов чрезвычайно много, то организм будет не в состоянии их переработать и превратит их в жиры. Сложные углеводы имеют в своем составе цепочки сахаров. В растительной пище, такие цепочки образуют крахмал. Когда организм переваривает такую цепочку, то сложные углеводы расщепляются на простой сахар. Хотелось бы отметить, что очень часто, продукты со сложенной цепочкой углеводов содержат минералы, витамины, а некоторые из них белки.

Жиры

Как показали исследования, пациенту, болеющему сахарным диабетом не рекомендуется употреблять в качестве пищи большое количество жиров. Однако такое правило касается исключительно жиров животного происхождения, жиры растительного происхождения наоборот, рекомендуют включить в рацион. Не советуем использовать пищевые добавки, особенно те, которые содержат рыбий жир. Лучше всего употребляйте в пищу лососину, скумбрию 2 раза в неделю. Мясо лосося содержит жировые кислоты омега-3, которые снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Но хотелось бы напомнить, что если Вы страдаете лишним весом, то ограничивайте себя от любого употребления жиров. Запомните, Ваш вес = Ваш рост.

Белки

Каждый из нас потребляет больше белка, чем надо. По мнению диетологов, все продукты, которые содержат белки, должны помещаться на 1/5 нашей тарелки. Они также советуют употреблять 5 фруктов или овощей в день, так как они насыщены

полезными витаминами и клетчаткой.

Ниже, мы приведем основные правила составления правильного рациона. Запомните, что перед тем, как садиться на диету, получите консультации у врача, не занимайтесь самодеятельностью! К каждому человеку нужен индивидуальный подход, и следовать общим правилам, по меньшей мере, было бы не целесообразно. Поэтому еще раз повторяем, перед тем, как сесть на диету, проконсультируйтесь у специалиста, дабы не навредить себе, своему организму и не ухудшить свое состояние.

Основные правила питания.

- Правило первое. Питаться необходимо регулярно, не меньше 3-х раз в день.
- В рацион должна быть включена пища богаая летчаткой пища (в организм должно поступать клетчатки не менее 20-30 грамм) с высоким уровнем содержания крахмал. К такой пище можно отнести чечевицу, горох, хлеб из непросеянной муки и фасоль. Такого рода продукты, не вызывают значительного повышения уровня сахара в крови за счет свойств клетчатки, которая помогает замедлить процесс всасывания глюкозы.

- Свести к минимуму прием продуктов и напитков, которых содержат сахар
- В обязательно порядке в рационе должны присутствовать свежие фрукты и овощи. Исключением являются сладкие фрукты.
- Продукты, обогащенные сахаром, сухофрукты должны приниматься в небольших количествах.
- Обязательный контроль над потреблением продуктов, содержащие жиры. Максимум 10% калорий ежедневно, получаемых из жиров.
- Старайтесь как можно меньше есть продуктов с высоким содержанием соли. Как известно, избыток соли вызывает артериальное давление.
- Свести употребление алкоголя до умеренных количеств! Это правило распространяется не только на людей с диабетом.

Очень интересный и волнующий вопрос (особенно лиц мужского пола), это допустимая доза спиртного. Сразу хотелось бы отметить, что про ликеры, сладкие вины и полусладкие вина следует забыть до конца полного выздоровления. Именно в них, содержится самый высокий процент глюкозы, которая в чрезмерных количествах противопоказана для больных диабетом. Полусухие, сухие вина и брют разрешены к употреблению до 250 мл. Это не означает, что каждого напитка надо выпить по 250 мл, в данном случае мы говорим об одном из этих алкогольных напитков. Употребление крепленых вин разрешается до 150 мл, а крепких напитков, таких как водка, джин или спирт, разрешается до 50 мл.

- Продукты с высоким содержанием сахара в крови, повышают уровень сахара в крови. Восстановление баланса проходит быстро, за счет инсулина, который вырабатывается поджелудочной железой.

Исходя из тех правил, что мы привели Выше, давайте попробуем составить примерное ежедневное меню.

Структура питания будет выглядеть следующим образом:

- первый завтрак
- второй завтрак
- обед
- полдник
- ужин
- питание перед сном.

Вас смущает такой график? Отнюдь не стоит смущаться, ведь мы советуем в употребление низкокалорийную пищу, которую можно кушать малыми порциями, но часто. Таким образом, наш рацион составлен именно таким образом, что бы в день выходило 2200-2300 килокалорий, что вполне достаточно.

На первый завтрак лучше всего съесть нежирный творог с молоком, гречневую кашу и чай. Во второй завтрак - легкую закускау виде свежих яблок и хлеба. В обед желательно съесть вегетарианское щи сделанное из свежей капусты с растительным маслом, отварное мясо в молочном соусе, морковь тушеная и фруктовое желе. Полдник лучше всего встретить овощами тушеными в молоке и отваром шиповника. На ужин лучше всего пойдет отварная рыба, в запеченном молочном соусе, капустный шницель и чай. Есть на ночь не обязательно, но если хочется, то кисломолочные продукты подойдут как нельзя кстати.

В состав практически всех продуктов, как мы говорили выше входят углеводы, белки, жиры, которые вместе называют макроэлементы. Помимо этого, в продуктах содержатся витамины и минералы, так называемые микроэлементы. Для справки, если разложить на составляющие части все употребляемые продукты в течение дня, то ежедневно от продуктов питания должно поступать 55-60% углевода, 11-15% белков и 30% жиров.

Вода является третьим элементом в составе продуктов. За счет макроэлементов, мы получаем энергию. Макроэлементы, играют очень важную роль в поддержке, укрепление и восстановление, как различных частей тела, так и всего тела в целом. Химические процессы, которые протекают в организме, регулируются за счет большой части витаминов и некоторых минералов. Часть минералов, играет важную функции при формировании тканей человека, костей, зубов и крови. Обеспечение жидкостью

кровеносной системы является главной функцией воды.

Теперь, когда Вы ознакомились с основными правилами питания, у Вас появилась возможность вместе с диетологом составить ежедневный рацион для правильного и здорового питания. Ученными доказано, что сбалансированное питание является хорошим и эффективным лечением многих заболеваний, в том числе и сахарного диабета.

Продукты питания следует рассматривать не только как основной источник энергии, углеводов или белков, но и как источник комплексного поставщика активных биологических веществ (БАВ), в который входят витамины, гормоны, микроэлементы и многое другое.

Это стоит запомнить!

Любой суп при желании может быть заменен гарниром, в виде риса, макарон, картофеля и т.д . Замена должна быть произведена в соответствующем количестве, которое выражено в ХЕ. Супы как добавку к основному блюду, Вы можете применять только в случае соблюдения высококалорийной диеты. Отметим, что очень важно следить за калорийностью супов, если Вы используете их без учета ХЕ. Не стоит забывать о том, что фрукты и овощи имеют шкурку, которая уходит в отбросы, поэтому считать калорийность следует исходя из чистого продукта.

Если Вы готовите салат, то рекомендуем использовать несколько видов маринадов. Первый маринад – смесь уксуса и масла, состоит из 1 ч.л уксуса либо лимонного сока, 1 ч.л масла, соли, перца, салатной зелени. По желанию можно добавить немного специй. Маринад из йогурта – ½ сосуда обезжиренного йогурта, чайная ложка уксуса или лимонного сока, соль, перец, салатная зелень.

Учтите, что готовить картофельное пюре лучше всего из только что сваренной картошки или на крайний случай картофельных хлопьев. Всегда используйте обезжиренное молоко при готовке картофельного пюре. (100 грамм пюре = 1 ХЕ)

Не забывайте о том, что для приготовления пищи можно использовать растительные жиры. Мясо можно не только пожарить, но и приготовить в паровой кастрюле и даже в

алюминиевой фольги, где вовсе не требуется жир.

Как мы и говорили выше, калории от фруктов и овощей считаются исключительно от съедобного составляющего без кожуры, шкурки и зерен. В замороженные продукты и консервы не следует добавлять сахар.

Кофе, чай разрешается пить с сахарином. Для кофе можно использовать небольшое количество сгущенного молока. В натуральные фруктовые соки, не требуется добавлять сахар (около 1/8 = 1 ХЕ).

Кушайте на здоровье и будьте всегда здоровы!