Уважаемые слушатели Школы здоровья РДА им. Эрнесто Рома. Среди двух сотен диет, предлагающихся современной диетологией для снижения и для поддержания веса, диета Пьера Дюкана – одна из самых популярных. Ее ограничения при использовании людьми с сахарным диабетом 2 типа (СД 2) заключаются в резком ограничении усваиваемых углеводов в ее составе. Поэтому при СД 2 ее могут использовать пациенты не получающие сахароснижающие препараты: таблетки или инсулин; для того чтобы не получить резких снижений уровня глюкозы в крови – гипогликемий.

Сам автор называет свою диету «методом белкового чередования»; дающим первые быстрые результаты, учитывающим психологические индивидуальные особенности пациента, дающим возможность поддержания достигнутого снижения веса. Доктор Дюкан утверждает, что в его методике отсутствуют «йо-йо эффект», эффект игрушки подвешенной на резинке, когда следом за достигнутым снижем веса он вырастает до значений более высоких, чем изначальный. Методика Дюкана заключается в четырех циклически повторяющихся периодах:

Первый период – «атаки», связан с потреблением чистого белка, например нежирного мяса, рыбы, морепродуктов, куриной грудки, яиц, творога с жирностью 0% и им подобные для быстрого снижения веса.

На втором этапе – «чередования» - идет чередование белка с овощами, где сочетаются белки с сырыми или приготовленными овощами. На этом этапе снижающийся вес медленно подползает к желаемым отметкам, но не допускается ощущения чувства голода.

Необыкновенно важен **период «закрепления»**, который длится по 10 дней на каждый килограмм потерянного веса на предыдущих двух этапах. Цель периода – предотвратить подъем веса и закрепить его на достигнутых результатах. На третьем этапе в ежедневный рацион добавляются пара ломтиков ржаного хлеба, сыр жирностью менее 20%, сыры и фрукты, до 2х порций крахмалсодержащих продуктов, например картофеля. Для психологической разгрузки включаются 2 дня праздничной трапезы в неделю.

На четвертом этапе «стабилизации» вводятся пожизненно поддерживаемые меры:

- абсолютный отказ от пользования лифтом;

- один белковый день в неделю, например в среду;

- один день такой же как в периоде атака;

- употребляется 3 столовых ложки ежедневно овсяных отрубей.

Большинство рецептов диеты Дюкана предназначены для мультиварки, что позволяет использовать ее как дома, так и на работе. Пару рецептов диеты мы публикуем в разделе «Рецепты здорового питания» - **http://www.diabetes.org.ru/component/content/article/776.html**