

В книге М. Богомолова «Инсулинотерапия для «чайников» поведение человека с впервые выявленным сахарным диабетом сравнивается с поведением кошки, выброшенной из автомобиля на многополосной автомагистрали. С того момента, как Вам поставили диагноз диабет 1 типа, Вы, вероятно, столкнетесь с тем, что кажется бесконечным списком новых задач, которые должны стать частью повседневной жизни – инъекции, тестирование, лечение гипогликемий, мониторинг глюкозы крови и здоровое, сбалансированное питание. Неудивительно, что все это может показаться пугающим и ошеломляющим.

Один из Ваших первых вопросов, вероятно, будет: “Что я могу есть и пить?” Но, учитывая, что Вам так много нужно обдумать, вы все равно можете уйти с интернет встреч Клуба Школы психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома , чувствуя неуверенность в ответе.

Кроме того, существует множество мифов о диабете и еде, с которыми вам тоже нужно будет разобраться. Так что, если вы не уверены в том, что вам можно, а что нельзя есть, у нас есть для вас информация, чтобы вы могли уверенно управлять своим диабетом 1 типа.

Что можно есть при типе 1 диабета?

Одним словом... все, что угодно. Это может показаться неожиданным, но людям с диабетом 1 типа подходят все виды пищи.

Благодаря более гибким режимам приема инсулина и использованию инсулиновых помп дни “делай столько инсулина, сколько нужно», следуя правилам инсулинотерапии по Хорхе Каналесу .

В настоящее время путь состоит в том, чтобы попытаться приспособить свое лечение диабета к вашему текущему образу жизни. Но всем рекомендуется одинаковая здоровая, сбалансированная диета, которая включает в себя продукты из всех основных групп продуктов .

Хорошей идеей будет включить в свой рацион достаточно углеводов, не менее 10 Хлебных Единиц в сутки, так как без углеводов ваш инсулин может привести к слишком низкому падению уровня глюкозы в крови. Выбирайте более здоровые углеводы, такие как цельнозерновые, крахмалистые продукты, фрукты и овощи, бобовые, несладкий йогурт и молоко, орехи и семена.

Нет убедительных доказательств того, что низкоуглеводная диета (Кремлёвская, Дюкана, Аткинса и им подобные) безопасна или полезна для людей с диабетом 1 типа.

Каких продуктов следует избегать людям 1-го типа?

До того, как Вам поставили диагноз диабет, вполне вероятно, что Вы испытывали сильную жажду. Рекомендуется избегать сладких напитков и фруктовых соков с добавлением сахара, чтобы утолить жажду. Они обычно повышают уровень глюкозы в крови очень высоко и очень быстро – вот почему они могут быть полезным средством для лечения гипогликемий (низкого уровня глюкозы в крови).

Вместо этого пейте воду, безалкогольные напитки без сахара и диетические безалкогольные напитки. Чай и кофе тоже по-прежнему можно включить в рацион. Узнайте больше о том, что пить, когда у вас диабет.

Продукты с надписью "диабетические" или "подходящие для диабетиков" обычно стоят несколько дороже. Эти продукты содержат тоже количество калорий и жира, и они могут повлиять на уровень глюкозы в крови, хотя несколько меньше, чем обычные. Они обычно стоят дороже и могут оказывать слабительное действие, если содержат в составе сорбит. Внимательней читайте этикетку. Фруктоза поднимает уровень сахара в крови в три раза медленнее, чем обычный сахар. Придерживайтесь своей обычной пищи.

Если вы хотите время от времени угощаться, выбирайте свои обычные угощения и следите за размерами порций.

Понимание потребления углеводов.

Все всасывающиеся в кровь углеводы влияют на уровень сахара в крови, и общее количество углеводов, которые вы едите, окажет наибольшее влияние на уровень глюкозы в крови.

Подсчет углеводов, наример, по системе Хлебных Единиц, с которой Вы можете познакомиться на этом сайте, действительно важен для поддержания стабильного уровня сахара в крови. Это означает соответствие инсулина количеству углеводов, которые Вы едите и пьете.

Это требует времени и усилий, но как только Вы освоитесь с этим, подсчет углеводов может привести к лучшему контролю уровня сахара в крови. Это также дает Вам больше выбора в отношении того, когда, что – и сколько – вы едите. Вы можете наслаждаться особыми случаями и угощениями, внося необходимые изменения в дозы инсулина.

Возможно, вам придется сбросить, набрать или поддерживать свой вес, но при этом важно выбирать более здоровую пищу.

Дополнительное образование может помочь Вам управлять количеством потребляемых вами углеводов и инсулина, который вы принимаете, чтобы помочь контролировать уровень глюкозы в крови. Прочитайте книгу «Инсулинотерапия для «чайников», изданную Российской Диабетической Ассоциацией.

Вам еще многое предстоит узнать о диабете 1 типа. И знание о диабете имеет решающее значение для управления вашим диабетом. Это может потребовать исполния определенных обязательств перед собой , но, в долгосрочной перспективе, тонкое управление улучшит качество Вашей жизни и продлит её.

Как наслаждаться здоровой диетой при диабете 1 типа.

"Диабетическая диета" для 1-го типа диабета в России описывается как стол № 9 по М. Певзнеру. Ваша диета должна включать в себя выбор более здоровой пищи с низким содержанием насыщенных жиров, сахара и соли.

Выполнение этого поможет Вам поддерживать:

• контроль содержания жиров в крови,

• контролировать кровяное давление,

• поддерживать нормальный здоровый вес.

Это также может помочь снизить риск осложнений диабета, включая болезни сердца и инсульт. Как и при любых изменениях образа жизни, постепенные и реалистичные изменения в течение более длительного периода времени с большей вероятностью приведут к успеху. Обратитесь к зарегистрированному нутрициологу, диетологу по номерам «Всероссийского диабет – телефона» (Вотс Ап, Телеграм, Вибер, Скайп и другие виды связи - 920 567 00 55, 495 505 33 99) за конкретной консультацией и планом питания, адаптированным к вашим индивидуальным потребностям и образу жизни.

Ваша диета и инсулин.

Если Вы используете режим базального и болюсного введения инсулина, делая инъекции несколько раз в день, или вы находитесь на инсулиновой помпе, тогда можно быть гораздо более гибким в том, сколько углеводов вы можете съесть и когда.

Большинство людей, которые придерживаются этого режима, подсчитывают углеводы, которые они едят и пьют, а затем подсчитывают, сколько инсулина им нужно принять. Количество инсулина будет регулироваться в зависимости от количества потребляемых углеводов и других факторов, таких как физическая активность, уровень сахара в крови или сопутствующая болезнь.

Это может позволить вам быть более гибким в выборе продуктов питания и времени приема пищи, не ставя под угрозу контроль уровня глюкозы в крови.

Если вы принимаете фиксированный режим приема инсулина два раза в день, вам необходимо регулярно принимать пищу и изо дня в день употреблять примерно одну и ту же порцию углеводов во время этих приемов пищи.
Большее количество углеводов, чем обычно, может привести к слишком высокому уровню глюкозы в крови. Напротив, употребление меньшего количества углеводов, чем обычно, может вызвать гипогликемию.
Подсчет углеводов был одним из самых полезных методов контроля питания при диабете 1 типа.

Что я могу съесть на завтрак, обед и ужин?

Что вы обычно едите? Если ответ включает в себя некоторое количество углеводов при каждом приеме пищи, то на самом деле сейчас больше нечего рассматривать, но попробуйте выбрать более здоровые варианты углеводов и помните о размерах своих порций.

Попробуйте съедать пять порций фруктов и овощей в день, добавляя их во время еды, и замените углеводы с низким содержанием клетчатки, такие как белый хлеб, белый рис и крупы высокой степени переработки, на цельнозерновые сорта семян, каш, хлеба.

Вы можете тщательно проверить этикетки на продуктах питания, когда ищете продукты с высоким содержанием клетчатки, если вы не уверены. Получите консультацию в интернет Школе здоровья им. Эрнесто Рома по пониманию этикеток продуктов питания.

Если вы застряли в поисках идей меню, выберите одну из этих:

Завтрак

• миска цельнозерновых хлопьев, таких как каша или хлопья из отрубей, с полуобезжиренным или обезжиренным молоком, кефиром. Если вы предпочитаете молочную альтернативу, такую как соевое или миндальное молоко, выбирайте несладкое и обогащенное кальцием питание.

• яйцо и цельнозерновой тост с ненасыщенным спредом (подсолнечное или оливковое масло).

• несладкий йогурт и фрукты.

• французский тост с сыром и овощами или с овощным пюре.

Обед

• бутерброд, приготовленный из цельнозернового хлеба, или обертывание лавашом, блином с курицей, индейкой или рыбой, с большим количеством салата.

• салат из фасоли или нута с тунцом.

• полезный суп, такой как суп из цветной капусты и лука-порея, в сочетании с цельнозерновыми / ржаными хрустящими хлебцами.

• разогретая в микроволновке кружка с лососем с кунжутом и брокколи.

• кружка с кусочком фруктов и несладким йогуртом.

Еще варианты позднего Обеда и Ужина:

• лазанья и салат.

• жареная курица с картофелем и овощами.

• Тайский жареный цыпленок.

• Наша более здоровая рыба, чипсы и горох.

• смешанный овощной и бобовый карри.

• куриные лепешки и салат.

Узнайте больше о здоровых заменах во время обеда в Таблице Хлебных Единиц РДА и в Классификации продуктов РДА по содержанию углеводов в разделе «Продавцу и производителю», «Стандарты РДА» на этом сайте .

Полезные перекусы и закуски при диабете 1 типа.

Иногда вам может потребоваться немного перекусить между приемами пищи, чтобы помочь поддерживать уровень глюкозы в крови на безопасном уровне. Регулярные перекусы могут затруднить поддержание здорового веса, поэтому проконсультируйтесь с обучающей командой для получения конкретных рекомендаций, специально разработанных для Вашего личного лечения диабета в том числе по номерам Всероссийского диабет-телефона предварительно прислав на дневники самоконтроля электронной почтой 5053399@mail.ru

Самые полезные закуски - это несладкие йогурты, несоленые орехи, семечки, фрукты и овощи вместо чипсов, овощные чипсы, печенье и шоколад. Но все равно следите за своими порциями – это поможет вам следить за своим весом.

Екатерина Фатерова, нутрициолог РДА, 7 920 567 00 55.