Диетотерапия сахарного диабета подверглась значительным изменениям за последние 15 лет. Современная диета больного диабетом намного более привлекательна, довольно гибкая, не содержит жестких ограничений и близка к оптимальной диете любого здорового человека.

Диетотерапия при сахарном диабете преследует три основные цели:

1. Улучшение контроля над гликемией(содержание глюкозы в крови) и предотвращение микрососудистых осложнений;

2. Снижение риска сердечно-сосудитых заболеваний

3. Предотвращение гипогликемии(пониженый уровень сахара в крови - менее 4 ммоль/л).

Достичь которых позволяет соблюдение следующих достаточно простых правил.

О *Контроль веса.* Снижение индекса массы тела у тучных больных до нормы снижает инсулинорезистентность и липиды крови. Даже небольшое снижение массы тела оказывает положительное влияние на обмен веществ. Нужно контролировать масу тела по возможности каждый день. Ведь не сложно после сна, например, встать на весы и просто оценить своё состояние.

О *Крахмалсодержащие углеводы.* В современной диабетической диете суточный ее калораж на 50% покрывается углеводами, на 30-35 % - жирами и на 10-15 % белками. С практической точки зрения это означает, что в каждом приеме пищи должно быть существенно больше таких крахмалсодержащих продуктов как картофель, макароны, рис и хлеб, чем обычно принято. Желательно, чтобы крахмал содержался в продуктах с большим количеством растительной клетчатки (пищевых волокон). Из такого пищевого продукта (бобы, яблоки, хлебные изделия, содержащие отруби и т.п.) глюкоза всасывается медленно, что предотвращает быстрое повышение сахара крови после еды. Скорость всасывания глюкозы из продуктов можно оценить по гликемическому индексу.

За 100% взята максимальная скорость усвоения виноградного сахара. Произвести расчёт содержания углеводов, белков, жиров по ХЕ можно тут.

О *Жиры.* Количество жира в диете должно быть сокращено (особенно животного жира - сливочное масло, сметана, мороженое, шоколад и т.п.).Напомним, что содержание жиров должно быть около 30% за каждый приём пищи. Предпочтение отдается растительным жирам, потребление которых также должно быть минимальным, только в составе блюд. Потребление постных сортов мяса ограничивается в рамках предписанной калорийности диеты.

О *Сахар.* Полное запрещение потребления сахара практически неосуществимо и даже ненужно. Сахар, который является естественным компонентом свежих фруктов, а также тот, что добавляется к покупаемым несладким продуктам типа томатного кетчупа или жареных бобовых изделий, не в состоянии нарушить углеводный обмен у больного диабетом, особенно если выбираются продукты с низким содержанием сахара. Больные диабетом без ожирения могут позволить себе потреблять в день до 25 г сахара в качестве бисквитов, кексов или других сладостей (но не шоколада или мороженого!), особенно если их потребление сочетается с продуктами богатыми пищевыми волокнами. Это количество добавит в общую калорийность диеты не более 100 ккал.

О *Подсластители.* В качестве сахарозаменителей сорбит и фруктоза мало подходят поскольку они содержат много для сахарозаменителя калорий и, кроме того, в больших количествах обладают послабляющим действием.Таким образом необходимо учитывать количество углеводов в данных продуктах! Сахарин и аспартам являются наилучшими подсластителями, но, к сожалению, разрушаются в процессе горячего приготовления пищи. Они являются синтетическими и практически не имеют углеводов, поэтому для расчёта углеводов их можно не учитывать. У всех подсластителей имеются максимальные дозы потребления в сутки!

О *Так называемые «диабетические продукты».* Несмотря на низкое содержание в них сахара, эти продукты не относятся низкокалорийными и они дороги, в связи с чем пока не пользуются большой популярностью. При их использовании необходимо учитывать содержание в них углвеводов!

О *Перекусы.* Больным, получающим инсулинотерапию, желательно соблюдать режим приема пищи, который обычно состоит из трех основных приемов (завтрак, обед и ужин)

и трех «перекусов» между ними - второй завтрак (около 12.00), полдник (около 17.00) и на ночь перед сном. Частый прием пищи позволяет предотвратить гипогликемические реакции на инсулин между основными приемами пищи. В качестве таких перекусов лучше всего использовать фрукты, простые бисквиты, тосты из муки грубо помолотой, мюсли или чипсы с низким содержанием жира.

О *Алкоголь.* При диабете количество потребляемого алкоголя не должно превышать в неделю 21 г для мужчин и 14 г для женщин. Причем в случае декомпенсации диабета его потребление следует исключить,т. к. спирт понижает уровень глюкозы в крови. В принципе, употребление алкоголя при диабете нежелательно, поскольку он повышает риск развития гипогликемии, причем отсроченной, развивающейся через несколько часов после его приема, так подавляет продукцию глюкозы печенью. Лучше всего, ограничиваться потреблением сухих вин и низко алкогольного пива, причем во время приема пищи.