

СРС: « Питание при сахарном диабете 2 типа»



Подготовили: Божедомова Т.,
Дюсенбиева И.
Группа: 31-2

Сахарный диабет 2-го типа (инсулиннезависимый диабет) — метаболическое заболевание, характеризующееся хронической гипергликемией, развивающейся в результате нарушения взаимодействия инсулина с клетками тканей (ВОЗ, 1999 год).

Классификация:

I. По степени тяжести:

- лёгкая форма (характеризуется возможностью компенсации заболевания только диетой или диетой в сочетании с приёмом одной таблетки сахароснижающего препарата. Вероятность развития ангиопатий невелика).
- средней степени тяжести (компенсация метаболических расстройств на фоне приёма 2-3 таблеток сахароснижающих препаратов. Возможно сочетание с функциональной стадией сосудистых осложнений).
- тяжёлое течение (компенсация достигается комбинированным приёмом таблетированных сахароснижающих препаратов и инсулина, либо только инсулинотерапией. На этой стадии отмечаются тяжёлые проявления сосудистых осложнений — органическая стадия развития ретинопатии, нефропатии, ангиопатии нижних конечностей; может диагностироваться энцефалопатия, тяжёлые проявления нейропатии).

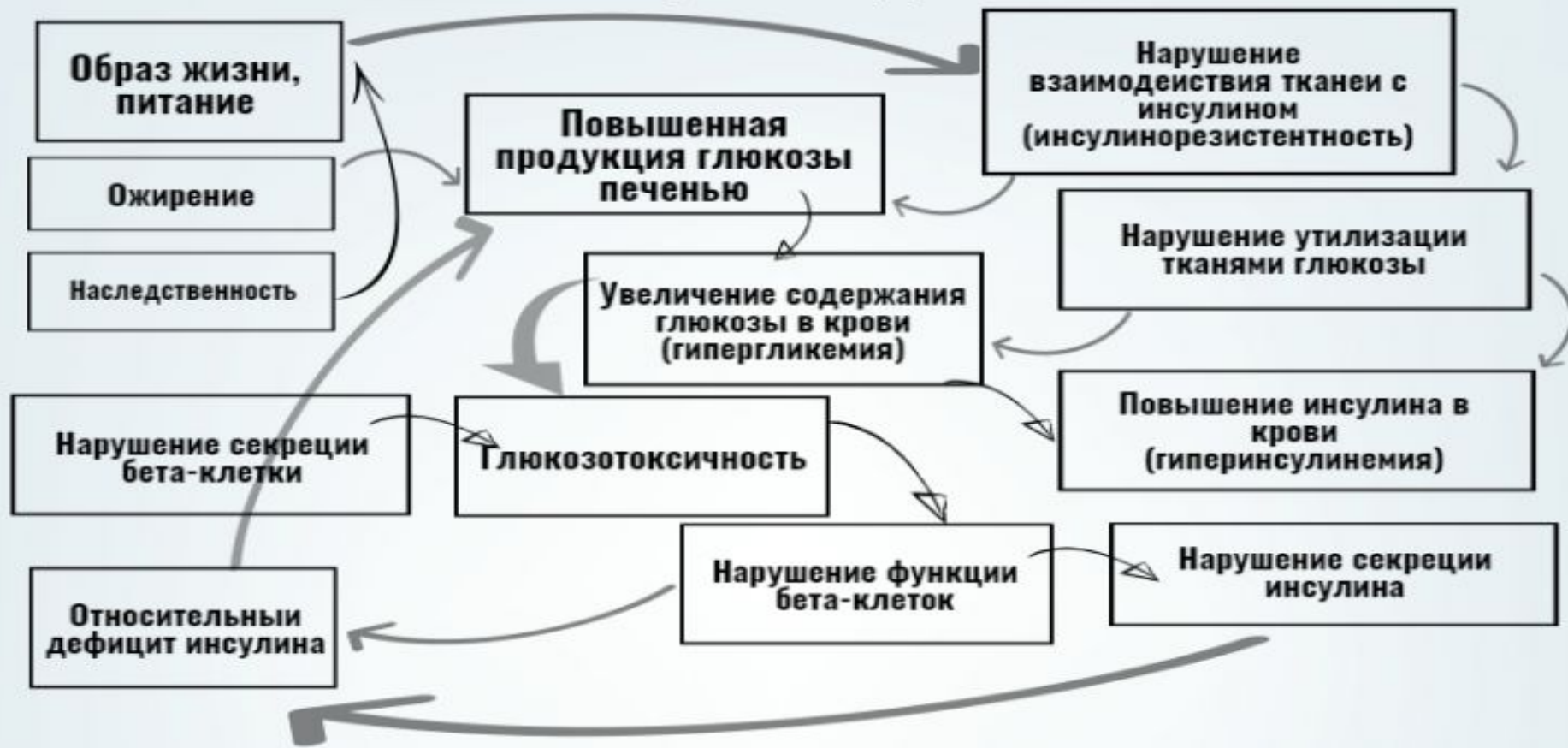
Классификация:

II. По степени компенсации углеводного обмена:

- фаза компенсации
- фаза субкомпенсации
- фаза декомпенсации



Развитие сахарного диабета 2 типа



Клиническая картина:

- СИМПТОМЫ
- Жажда и сухость во рту
- Полиурия — обильное мочеиспускание
- Зуд кожи
- Общая и мышечная слабость
- Ожирение
- Плохая заживляемость ран

- Особенности диеты
- Показания: сахарный диабет II типа;
- Продолжительность: постоянно;
- Особенности: ограничение в рационе животных жиров и углеводов и полное исключение из питания продуктов, содержащих сахара; отчасти сладость питания можно восполнить сахарозаменителями типа ксилита, стевии, аспартама и т.п.; питаться следует в одно и то же время, пропускать завтрак, обед или ужин категорически нельзя; и если вы инсулинозависимый диабетик, а полноценный прием пищи по каким-либо причинам вам приходится пропускать – перекусить хотя бы кусочком хлеба, фруктом или специальным батончиком жизненно необходимо; иными словами, собираясь в дорогу или путешествие, запаситесь некоторым количеством «лекарственного» провианта. Энергетическая ценность: 2400-2600 кК;



Объем жидкости в день: не менее 1,5 л;
Наилучший тип приготовления: на пару, запекание или варка; **Частота питания:** На диете при сахарном диабете стол 9 есть следует дробно, 5-6 раз в день;

Диета стол No9. Советы и запреты

- Мясо, птица, рыба. В диете 9 разрешаются только нежирные сорта мяса и рыбы, которые употребляются в отварном или запеченном виде. Среди разрешенных: говядина, телятина, кролик, индейка, навага, треска, щука и другие. Морепродукты разрешены и считаются весьма полезными при сахарном диабете. Любые консервы, копчености и полуфабрикаты из питания должны быть устранены. Такие жирные мясные продукты как свинина, гусь, утка, печень – под запретом. Мясные и рыбные супы можно употреблять нечасто и только вторичные.
- Яйца. Ежедневно можно употреблять яичные белки, а вот желтки можно позволять себе лишь изредка. Наилучший вариант – белковый омлет или яйцо всмятку.
- Хлеб и мучное. Количество употребляемого хлеба следует ограничить – не более 300 г в день. Желательно ежедневно есть некоторое количество пшеничных отрубей.

✓ Разрешенные продукты:



грибы



мясо



рыба



яйца



овожи

✗ Запрещенные продукты:



фрукты



крупы



хлеб



картофель



сладости

- **Молочные продукты.** В рамках диеты «Стол 9» молоко и молочные продукты допустимы, но лишь нежирные. Любая сладкая «молочка» - строго запрещена. Это продукты вроде творожной массы, сладких глазированных сырков, питьевых йогуртов с наполнителями и т.п.
- **Овощи.** В рационе допускаются овощи с небольшим содержанием углеводов – такие как: капуста, тыква, огурцы и помидоры, баклажаны и листовые салаты. Картофель, морковь, свекла – относятся к высокоуглеводным овощам, поэтому их употребление строго регламентировано: понемногу и лишь 2-3 раза в неделю.
- **Крупы.** Рекомендованные крупы при диете «Стол 9» - пшеничная, ячневая, гречневая, овсяная, перловая. Под запретом – рис, манка и все без исключения макаронные изделия из традиционной пшеничной муки.

- **Фрукты, ягоды и десерты.** Диета «Стол 9» очень лояльна почти ко всем фруктам (но только в чистом виде, а не в формате фреш-соков, при употреблении которых сахар мгновенным ударом попадает в кровь), а вот к десертам – очень строга. Все, что содержит сахар, должно быть исключено из рациона. Лишь специальные диабетические продукты (которые всегда можно найти на специализированных полках любого супермаркета) можно употреблять, да и то – с величайшей осторожностью. Фрукты и ягоды с высоким содержанием сахара (в числе которых виноград, инжир, бананы, финики и т.п.) – тоже, увы, под строжайшим табу.
- **Напитки.** Можно и нужно: чистую воду, минеральную воду, несладкий чай и кофе с обезжиренным молоком, овощные соки. Нельзя: фруктовые соки, сладкую газировку, алкоголь.

Примерное меню

- Питаться на диете «Стол 9» следует дробно – 5-6 раз в день.
- Приблизительное меню на день может выглядеть следующим образом:
- Завтрак: овсяная каша на обезжиренном молоке (сливочное масло допустимо, но не более 5 г);
- Второй завтрак: фруктовый салат;
- Обед: салат из свежих овощей, грибной суп с перловкой, отварная рыба с тыквенным пюре, яблоко;
- Полдник: горячие тосты с грибами и томатами;
- Ужин: отварное мясо с гречей; За 2-1,5 часа до сна: стакан нежирного кефира;