

# Сахарный диабет

**ВЫПОЛНИЛА:** СТУДЕНТКА 1 КУРСА  
ГРУППЫ ЛД-11

РАКИТЯНСКАЯ ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА

**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:** КОЛЕСНИКОВА  
НАТАЛЬЯ ИВАНОВНА

# Что такое сахарный диабет?

## Какие бывают типы диабета?

- ▶ Сахарный диабет - это заболевание, сопровождающееся повышенным уровнем сахара (глюкозы) в крови.
- ▶ Сахарный диабет – группа эндокринных заболеваний, связанных с нарушением усвоения глюкозы и развивающихся в следствии абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина.
- ▶ Всего 2 типа сахарного диабета: I и II

# Диабет I и II типа

- ▶ I тип – инсулинозависимый. В этом случае вырабатывается мало инсулина или он не вырабатывается вообще. В возникновении этой формы диабета при генетической к нему предрасположенности, большую роль играют вирусные инфекции, факторы окружающей среды, погрешности питания
- ▶ В группу риска I типа попадают молодые люди до 30 лет (дети и подростки).



- ▶ II тип- инсулинонезависимый. Поджелудочная железа продолжает вырабатывать инсулин, однако организм слабо реагирует или вообще не реагирует на влияние гормона, что и приводит к относительному дефициту инсулина.
- ▶ В группу риска II типа попадают люди старше 30 лет или люди страдающие ожирением.

# Причины сахарного диабета

- ▶ Наследственность ( если болеет один родитель то 40% вероятности, что ребенок будет страдать сахарным диабетом, если оба то 75%)
- ▶ Ожирение – основная причина развития диабета 2 типа

# Сахарный диабет II типа

## Симптомы и признаки



Чувство  
неутолимой жажды



Частое  
мочеиспускание



Быстрая  
потеря веса



Постоянное  
чувство голода



Быстрая  
утомляемость



Нарушение  
зрения



Медленное  
заживление  
ран



Судороги  
икроножных мышц



Сложности с  
половой жизнью



Кожный зуд  
(у женщин чаще всего  
в области гениталий)

# Пути лечения сахарного диабета

- ▶ Для пациентов I типа сахарного диабета единственным методом лечения является пожизненное введение инсулина.
- ▶ Для пациентов II типа назначаются:
  1. Диета
  2. Физические нагрузки
  3. Сахароснижающие таблетки
  4. Иногда, инсулин

# Питание при сахарном диабете

- ▶ Пища должна содержать достаточное количество углеводов около 60%;
- ▶ Исключить быстроусвояемые углеводы;
- ▶ Неотъемлемым компонентом лечения при диабете является снижение веса;
- ▶ В суточном рационе должно присутствовать около 30 % белков;

МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
 <p>Вчерашний хлеб, пшеничные сухари, галетное печенье</p>	 <p>Свежий, ржаной хлеб, блины, жареные и печеные пирожки, вареники, пицца</p>
 <p>Гречневая, овсяная, манная, рисовая каши, протертые, полувязкие, сваренные на воде, суфле, пудинги, запеканки</p>	 <p>Пшено, перловая, кукурузная крупы, бобовые</p>
 <p>Говядина, кролик, курица, телятина протертые или рубленные, в отварном или паровом виде</p>	 <p>Баранина, свинина, гусь, утка, печень; копченое мясо, колбасы, консервы</p>
 <p>Нежирная отварная рыба, в виде суфле, котлет, куском — судак, треска, окунь, щука</p>	 <p>Жирная, жареная, копченая, соленая рыба; икра, морепродукты</p>
 <p>Овощные, вегетарианские, слизистые супы из круп (овсяной, рисовой)</p>	 <p>Супы на мясном и рыбном бульоне, окрошка, зеленый борщ, свекольник</p>
 <p>Омлет белковый паровой из 1-2 яиц в день, 12 желтка в день в блюдах</p>	 <p>Крутые, жареные яйца</p>
 <p>Нежирное молоко в блюдах, творог некислый свежеприготовленный, паровые пудинги, нежирные йогурты, нежирный неострый сыр</p>	 <p>Сливки, мороженое, сметана, майонез, жирные и кислый творог, жирный и соленый творог</p>



## ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ РАЗРЕШЕНЫ

**Хлеб** — до 200 г в день (преимущественно черный или диабетический).



**Супы** на овощном отваре. Употребление слабых мясных и рыбных бульонов допустимо 1-2 раза в неделю.



**Мясо и птица.** Вареная говядина, курица, мясо кролика.

**Овощи и зелень.** Картофель, свекла, морковь — не более 200 г в день. Капуста, салат, редис, огурцы, кабачки, помидоры и зелень (кроме пряной) — практически без ограничений в сыром и отварном виде, изредка — в печеном.



**Крупы, бобовые, макароны** не следует употреблять часто. Если вы решили съесть тарелку спагетти, откажитесь в этот день от хлеба и других углеводных продуктов и блюд.



**Яйца** — не более 2 штук в день, добавляя в другие блюда, вареные всмятку или в виде омлета.



**Молоко** (по разрешению врача), кефир, простокваша — 1-2 стакана.



**Фрукты и ягоды** кислых и кисло-сладких сортов (яблоки антоновка, апельсины, лимоны, клюква, красная смородина) — до 200-300 г.



**Творог** в натуральном виде или как сырники и пудинги — 50-200 г.



**Овсяная и гречневая каши, отруби.** Они улучшают жировой обмен и нормализуют функцию печени, препятствуют жировым изменениям печени.



**Шиповник. Чай с молоком, некрепкий кофе, томатный сок, фруктово-ягодные соки** (всего жидкости вместе с супом — до 5 стаканов).



ЕДАТОП

# Полезные советы по снижению калорийности пищи

- Не жарьте! Используйте другие способы приготовления пищи: запекание, отваривание, приготовление на пару, на решетке-гриль, на открытом огне
- При приготовлении мяса, птицы, снимайте кожу и удаляйте весь видимый жир до начала термической обработки
- Заправляйте салаты обезжиренным йогуртом (с добавлением специй, горчицы, уксуса, лимонного сока) вместо масла и майонеза
- Начинайте прием пищи со стакана минеральной воды и овощного салата, т. о. Вы сможете «обмануть» желудок и процесс насыщения произойдет быстрее
- Старайтесь есть небольшими порциями по 4-6 раз в день

# Физические нагрузки

- Регулярные физические упражнения крайне полезны для всех пациентов с сахарным диабетом, т.к. они понижают уровень сахара в крови, помогают снизить вес, уменьшают риск возникновения осложнений
- Физические нагрузки должны быть индивидуальными с учётом Вашего возраста, осложнений диабета и сопутствующих заболеваний
- Большинству пациентов рекомендуются умеренные физические нагрузки, такие, как прогулки пешком вместо езды на машине, подъём по лестнице вместо лифта
- Помните, что физические упражнения должны быть регулярными (ежедневные прогулки по 30 мин, плавание по 1 ч 3 раза в неделю).
- При уровне сахара в крови выше 13—15 ммоль/л физические нагрузки не рекомендуются – это может привести к дополнительному повышению сахара крови
- При отсутствии серьезных осложнений и сопутствующих заболеваний пациенты с сахарным диабетом 2 типа могут заниматься любыми видами спорта
- Необходимо помнить, что на фоне физической нагрузки, а также в течение нескольких часов после нее, сахар может понижаться, поэтому, с целью предотвращения гипогликемий, необходимо подкрепляться до и после нагрузки (например, фруктами).
- Если интенсивность физических упражнений высокая (бег, аэробика и т.д.) во время тренировки лучше пить сладкую воду. До и после упражнений обязательно проконтролируйте уровень сахара!!!

## Количество пациентов с сахарным диабетом в РФ в 2018 по данным регистра СД



	СД 1 типа	СД 2 типа
Дети	26 373	913
Подростки	9 972	299
Взрослые	219 857	4 237 291
Другие типы СД	89 870	
<b>Всего на 31.12.2018г.</b>	<b>4 584 575</b>	

Впервые выявлено в 2018 г.  
 СД1 - 10806  
 СД 2 - 298628



Спасибо за внимание