

Питание при сахарном диабете 2 типа и избыточном весе¹

Важным условием лечения сахарного диабета 2 типа с избыточным весом является снижение веса. Добиться этого и поддержать результат можно с помощью правил низкокалорийного питания.



Жиры — 9 ккал в 1 г

сыр, масло, сметана, копчености, колбасные изделия



Белки — 4 ккал в 1 г

рыба, мясо, птица, яйца



Углеводы — 4 ккал в 1 г

хлеб, сахар, крупы, макаронные изделия, фрукты, ягоды, картофель, бобовые



Алкоголь — 7 ккал в 1 г

Принцип употребления

○ Без ограничения

Продукты с минимальной калорийностью:

овощи (за исключением картофеля, кукурузы, зрелых зерен гороха и фасоли), а также низкокалорийные напитки.

Примеры продуктов:

- редис, редька, свекла, морковь, грибы;
- стручки фасоли, молодой зеленый горошек;
- огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны;
- листья салата, зелень, шпинат, щавель, капуста;
- чай, кофе без сахара и сливок, минеральная вода.

○ Умеренное ограничение

Продукты средней калорийности:

белковые, крахмалистые, молочные продукты, фрукты и ягоды. Съедать половину прежней привычной порции.

Примеры продуктов:

- молоко и кисломолочные продукты обычной жирности или нежирные/обезжиренные;
- сыры менее 30% жирности, творог менее 4% жирности, яйца;
- нежирные сорта мяса, рыбы;
- макаронные изделия, хлеб и несдобные хлебобулочные изделия, крупы;
- фрукты, картофель, кукуруза, зрелые зерна гороха и фасоли.

○ Максимальное ограничение

Продукты высокой калорийности:

богатые жирами, алкоголь, сахар и кондитерские изделия.

Примеры продуктов:

- масло любое, сало, сметана, майонез, сливки, жирные творог и сыр;
- жирная рыба, кожа птицы, консервы мясные, рыбные и овощные в масле;
- жирное мясо, копчености, колбасные изделия;
- сахар, сладкие напитки, мед, варенье, джемы, конфеты, пирожные, шоколад, мороженое, орехи, семечки, алкоголь.

Самоконтроль уровня глюкозы крови — важный элемент в управлении диабетом

Правила, позволяющие уменьшить содержание жиров в рационе

- Изучите информацию на упаковке и выберите продукт с пониженным содержанием жира.
- Удаляйте видимый жир с мяса перед приготовлением. С птицы снимайте кожу.
- Избегайте жарения продуктов. Используйте запекание, тушение.
- Употребляйте овощи в натуральном виде, избегайте добавления сметаны, майонеза, масла.

Результаты измерений, получаемые на глюкометре, позволяют оценить изменение глюкозы в течение дня и понять, как пища, физические нагрузки и принимаемые сахароснижающие препараты влияют на уровень глюкозы в крови.

Рекомендации по частоте самоконтроля при сахарном диабете 2 типа без осложнений²

В начале заболевания	Не менее 4 раз в сутки (до еды, через 2 часа после еды, на ночь, периодически ночью)
При недостижении целевых уровней глюкозы крови	
При достижении целевых показателей уровня глюкозы крови — в зависимости от вида сахароснижающей терапии	
На таблетированной сахароснижающей терапии и/или базальном инсулине и/или агонистах рецепторов ГПП-1	Не менее 1 раза в сутки в разное время + 1 гликемический профиль (не менее 4 раз в сутки) в неделю
На интенсифицированной инсулинотерапии	Не менее 4 раз в сутки (до еды, через 2 часа после еды, на ночь, периодически ночью)
На готовых смесях инсулина	Не менее 2 раз в сутки в разное время + 1 гликемический профиль (не менее 4 раз в сутки) в неделю
На диетотерапии	Не менее 1 раза в неделю в разное время суток
Нормальный уровень глюкозы в венозной плазме крови	Натощак < 6,1 ммоль/л Через 2 часа после еды < 7,8 ммоль/л

Цели лечения сахарного диабета 2-го типа зависят от возраста пациента, ожидаемой продолжительности жизни, функциональной зависимости, наличия атеросклеротических сердечно-сосудистых заболеваний и риска тяжелой гипогликемии. Обсудите с врачом индивидуальные цели вашего лечения и следуйте его рекомендациям.

¹ Сахарный диабет 2 типа: руководство для пациентов / Е. В. Суркова, А. Ю. Майоров, О. Г. Мельникова. – М.: Фарм-Медиа, 2016.

² Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / под ред. И. И. Дедова, М. В. Шестаковой, А. Ю. Майорова. 9-й выпуск (дополненный). Москва, 2019.