ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ **ДИАБЕТЕ 2 ТИПА**

Подготовлено Группой по вопросам диабета Ирландского института питания и диетологии

Introduction

Эта брошюра предназначена для тех, у кого диагностирован диабет 2-го типа. Сахарный диабет 2-го типа — это довольно распространённое заболевание. Несмотря на тот факт, что это заболевание является серьёзным, и количество заболевших людей постоянно увеличивается, сейчас о диабете 2-го типа известно очень много и заболевание можно успешно лечить и контролировать, предоставляя человеку с диабетом возможность прожить долгую и здоровую жизнь. Диабет у некоторых людей можно предотвратить или отсрочить его появление.

Содержание

Итак, что такое сахарный диабет 2-го типа? 2

Лечение диабета 2-го типа 3

Цель лечения диабета 2-го типа 4

Осознанное питание при диабете 2-го типа 5

Здоровый вес 7

Физическая активность 8

Правильное питание при диабете 2-го типа 9

Углеводы 10

Продукты с высоким содержанием жира, соли и сахара 12

Всё, что нужно знать о жирах 14

Фрукты и овощи 17

Пирамида питания 18

Соль 20

Алкоголь 20

Рекомендации по питанию 21

Гипогликемия 27

Регулярные обследования 30

Курение 31

Полезные контакты 32

Дополнительная информация доступна на веб-сайте HSE, где вы можете также забронировать БЕСПЛАТНОЕ место на курс поддержки больных диабетом. www.hse.ie/diabetes

ИТАК, ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА?

Диабет 2-го типа — это заболевание, которое возникает, когда организм уже не в состоянии справиться с повышением уровня глюкозы (сахара) в крови.

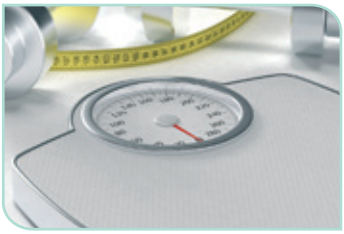
Обычно, когда мы употребляем пищу, в частности углеводы (крахмал и сахар), уровень глюкозы в крови повышается. В ответ на это поджелудочная железа вырабатывает инсулин, возвращающий уровень глюкозы в норму. Инсулин — это гормон, продуцируемый поджелудочной железой, небольшим органом в организме человека.

У больных диабетом 2-го типа организм может вырабатывать инсулин в недостаточном количестве или вырабатываемый инсулин не может работать так эффективно, насколько это нужно. Это называется резистентностью к инсулину. Избыточный вес повышает резистентность к инсулину.

Недостаток инсулина, также как и резистентность к инсулину приводят к повышению уровня глюкозы в крови. Важно поддерживать уровень глюкозы в крови в пределах нормы, так как плохо контролируемый диабет может повредить глаза, почки и нервы, а также способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), которые включают в себя болезни сердца, инсульт и нарушение кровообращения.

Лечение диабета 2-го типа

Для лечения диабета 2-го типа необходимо придерживаться здорового образа жизни, который включает в себя правильное питание и физическую активность.



Большинство людей с диабетом 2-го типа имеют избыточный вес, поэтому при лечении заболевания важно постепенное снижение веса. Если у вас недавно диагностирован диабет 2-го типа, снижение избыточной массы тела может помочь перевести диабет в стадию ремиссии или вывести заболевание из стадии диабета 2-го типа. Это может помочь отсрочить или уменьшить потребность в лекарствах от диабета. Снижение веса в неделю на 1-2 фунтов (0,5-1 кг) полезно при лечении диабета. Взвешивание один раз в неделю поможет вам контролировать прогресс процесса похудения.

Помимо здорового питания и физических упражнений вам могут быть назначены лекарства для контроля диабета. Диабет 2-го типа может быть прогрессирующим заболеванием, и в некоторых случаях для поддержания или достижения хорошего контроля заболевания приёма таблеток может быть недостаточно, поэтому может возникнуть необходимость в приёме инсулина.

Если у вас избыточный вес, одним из самых важных действий, которые вы можете предпринять для лечения диабета, является похудение.

Лечение диабета 2-го типа состоит из следующих компонентов:

- Здоровое питание и регулярная физическая активность
- Здоровое питание, регулярная физическая активность и медикаментозное лечение
- Здоровое питание, регулярная активность, медикаментозное лечение и инсулин

Цель лечения диабета 2-го типа

Во время консультации со своим врачом, вы должны вместе решить, какое лечение лучше всего подходит для вас. Целью лечения будет поддержание уровня глюкозы в крови в пределах нормы, обычно 4-8 ммоль/л. Здоровое питание помогает поддерживать уровень глюкозы, холестерина и артериального давления в пределах нормы.

Факты о диабете: знаете ли вы?

- У людей с диабетом повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний, которые включают болезни сердца и инсульт.
- Люди с диабетом в два раза чаще подвержены сердечным заболеваниям, чем люди без диабета.
- Люди с диабетом в 2-4 раза чаще переносят инсульт, а после перенесённого инсульта вероятность его повторения в 2-4 раза выше.
- У курильщиков с диабетом риск инсульта в 9 раз выше.

Помните, что эти риски связаны с плохо контролируемым диабетом.

Если уровень глюкозы, кровяного давления и холестерина поддерживается в пределах нормы, все эти риски снижаются.

Осознанное питание при диабете 2-го типа

Существует множество различной информации об оптимальной диете для лечения диабета 2-го типа. Средства массовой информации, медицинские работники и исследователи могут давать советы, которые противоречат друг другу (одни говорят, что сахар вреден для нас, другие — что самой большой проблемой являются жиры). Можно запутаться в изобилии информации, и к какой информации стоит прислушиваться. Вдобавок, кажется, что советы по здоровому питанию меняются каждый день. Как же разобраться в море информации, чтобы решить, что подходит именно вам и вашему типу диабета?

Если у вас избыточный вес, похудение может помочь вам улучшить уровень глюкозы в крови, кровяного давления и холестерина. Когда идёт речь о поддержании веса под контролем, врачи-диетологи всегда говорят об одном и том же: необходимо соблюдать баланс между потребляемой пищей и видами физической активности.

Уделяя слишком много внимания одному питательному веществу, например, жирам или сахару, нам легко забыть об общем качестве нашего рациона питания, а соблюдение особенно строгой диеты может быть трудновыполнимой и несбалансированной задачей. Наш организм получает из пищи важные витамины и минералы, такие как кальций, железо и клетчатка. Чтобы организм получал все питательные вещества необходимые ему для поддержания хорошего здоровья на всех этапах жизни, и чтобы при этом сам процесс питания при диабете 2-го типа было как можно более приятным, нужно питаться разнообразной пищей.

Одной из самых больших проблем при соблюдении определённой диеты является непосредственно её соблюдение, что является особенно важным для поддержания потери веса. Когда речь идет о нашем питании, изменить свои привычки и поведение не так-то просто. Если вам становится сложно соблюдать диету, вы можете прибегнуть к использованию определённых стратегий, которые могут вам помочь: постановка реалистичных целей, планирование наперёд, получение необходимой поддержки и возвращение к намеченному плану, если вы его нарушили.

Исследования показали, что ряд диетических подходов может помочь в лечении диабета 2 типа. В этом буклете в основном рассматривается диетический подход, включающий здоровое питание с высоким содержанием клетчатки; в качестве ориентира используется пищевая пирамида.

Самоконтроль — это ключевой навык, который поможет вам определить, какие изменения в вашем образе жизни могут способствовать при лечении заболевания. Ведение записей поможет вам увидеть связь между уровнем глюкозы в крови, весом, потребляемой пищей и физической активностью. На основании этого вы можете сравнивать свои записи с пищевой пирамидой, с тем планом , которому вы пытаетесь следовать, или с теми целями, которые вы поставили перед собой, и решить, нужно ли вам вносить дальнейшие изменения.

Подумайте о том, чтобы записаться на БЕСПЛАТНЫЙ курс поддержки больных диабетом. При диабете 2-го типа вам может показаться, что вам нужно узнать и научиться очень многому — и курсы по диабету могут облегчить жизнь больных диабетом 2-го типа. Посещая курсы, вы сможете больше узнать о диабете и о том, как заболевание влияет на ваш организм.

Те, кто прошёл курсы, чувствуют себя более уверенно в отношении своего заболевания и реже сталкиваются с проблемами со здоровьем. На самом деле, посещение курсов является неотъемлемой частью лечения диабета, и в настоящее время курсы рекомендуются каждому человеку с диабетом 2-го типа.

HSE предлагает 3 БЕСПЛАТНЫХ курса поддержки больных диабетом. Это курсы «DISCOVER DIABETES- Type 2», «DESMOND» и «CODE».

Вы можете получить дополнительную информацию и забронировать БЕСПЛАТНОЕ место на веб-сайте www.hse.ie/diabetescourses.

ЗДОРОВЫЙ ВЕС

Если у вас избыточный вес, одним из самых важных действий, которые вы можете предпринять для контроля диабета, является похудение. Избыточный вес повышает резистентность к инсулину. Снижение веса поможет улучшить контроль над диабетом.

- Постарайтесь похудеть на 5-10 кг (11-21 фунт) за 3-6 месяцев, или постарайтесь сбросить 10% от фактической массы тела. Другими словами, если ваш вес составляет 100 кг (15 стоун 10 фунтов), вы должны стремиться похудеть на 10 кг (21 фунт) или сбросить 5-15% от вашего веса.
- Потеря веса должна быть постепенной, старайтесь худеть на 0,5-1 кг (1-2 фунта) в неделю. Если вы будете терять вес быстрее, вы будете терять не только жир, но и мышцы, что не рекомендуется, вам нужно терять только жир!

Многие люди с диабетом 2 типа склонны к избыточному весу в средней части тела, поэтому, помимо веса, необходимо проверить объём талии. Снижение веса в области живота помогает контролировать диабет. Если ваш объём талии превышает указанные значения, вы подвержены повышенному риску сердечно-сосудистых заболеваний.

- Женщины должны стремиться иметь объём талии не более 80 см (31,5 дюйма).
- Мужчины должны стремиться иметь объём талии не более 94 см (37 дюймов). Если вы мужчина азиатского происхождения, вам следует стремиться к объёму талии не более 90 см (35 дюймов).

Снижение веса поможет вам:

- Снизить уровень глюкозы в крови
- Снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний
- Снизить кровяное давление

- Снизить уровень холестерина в крови
- Улучшить подвижность
- Уменьшить нагрузку на суставы

Дополнительные советы и рекомендации по снижению веса можно найти на веб-сайте www.safefood.net/weight-loss.

Физическая активность

Наряду со здоровым питанием, регулярная физическая активность может вам помочь справиться с диабетом.

В физические упражнения входит ходьба в течение как минимум получаса каждый день. Другими подходящими видами физической активности являются езда на велосипеде, плавание, танцы, гольф или посещение тренажерного зала. Если вы страдаете избыточным весом, чтобы похудеть, вам необходимо заниматься по крайней мере 60-90 минут в день. Начинайте физические упражнения медленно и постепенно увеличивайте время и темп.

Физическая активность даёт значительные преимущества для поддержания здоровья.

- Помогает поддерживать уровень глюкозы в крови в нормальных пределах
- Помогает вам чувствовать себя более энергичным
- Улучшает кровообращение
- Снимает стресс
- Помогает сбросить вес
- Повышает уровень хорошего холестерина
- Снижает кровяное давление
- Улучшает настроение

Другие виды деятельности, которые вы можете выполнять для поддержания своей физической активности: ходьба по лестнице, мытьё машины, садоводство и работа по дому.

При занятиях спортом, чтобы не повредить ноги, всегда носите удобную и хорошо сидящую обувь. Если у вас заболевания сердца или если вы не занимались спортом в прошлом, рекомендуется проконсультироваться с вашим терапевтом или специалистом по диабету, прежде чем приступать к программе упражнений.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ДИАБЕТЕ 2-ГО ТИПА

Некоторые важные советы общего характера:

- Питайтесь регулярно
- Придерживайтесь сбалансирования всех пищевых групп, включающих углеводы, белки и полезные жиры. Размеры порций см. в пищевой пирамиде на стр. 18.
- Ограничьте потребление продуктов /напитков верхней ступени пирамиды
- Уменьшите общее потребление жиров и выбирайте больше мононасыщенных жиров
- Регулярно ешьте овощи, салат и фрукты Старайтесь есть 5-7 порций овощей и салата каждый день
- Ешьте жирную рыбу два раза в неделю
- Не добавляйте соль в пищу и ограничьте потребление обработанных пищевых продуктов
- Если вы употребляете алкоголь, в неделю женщинам рекомендуется выпивать не более 11 стандартных порций, а мужчинам — не больше 17 стандартных порций (см. стр. 20).

Регулярное питание

- Питайтесь регулярно в обычное время каждый день: Завтрак, обеда или полдник и ужин.
- Если вы проголодались между приёмами пищи, попробуйте перекусить низкокалорийными продуктами. перекусить можно, например, фруктами, диетическим или низкокалорийным йогуртом.
- Регулярное питание подразумевает, что вы должны планировать всё заранее. Если, например, вам предстоит дальняя поездка, приготовьте с собой немного еды, чтобы можно было перекусить в обычное время, планируйте питание на неделю вперед и составляйте список продуктов при покупках.

Углеводы

Углеводы в наибольшей степени влияют на уровень глюкозы в крови, поскольку углеводы, поступающие с пищей, расщепляются в организме до глюкозы (сахара) при переваривании.

Углеводы состоят из сахаров и крахмала и являются важным источником энергии для тела и мозга. Однако при диабете важно понимать, какие продукты являются источниками углеводов, и помнить о размерах порций.

Следующие продукты являются источниками углеводов:

Крахмалистые углеводы

- Все виды хлеба, сухариков и крекеров
- Картофель
- Зерновые и овсяные хлопья
- Макароны/рис/лапша/кускус
- Ямс/Плантин
- Продукты, приготовленные из муки, например, основа для пиццы

Сахаристые углеводы

Все сладкие продукты (торты, шоколад, печенье, джемы, мармелад, недиетические газированные напитки и т.д.)

Сахара природного происхождения

- Фрукты и фруктовые соки
- Бобовые овощи (горох, фасоль, чечевица
- Молочные продукты (молоко, йогурт)

Выбирайте одинаковые по размеру порции углеводов во время каждого основного приема пищи, так как это поможет контролировать уровень глюкозы в крови.

Старайтесь использовать цельнозерновые сорта этих продуктов, чтобы увеличить содержание клетчатки в рационе питания, например, цельнозерновой хлеб, цельнозерновые крупы, цельнозерновые макароны и коричневый рис. Достаточное количество клетчатки в рационе позволяет обеспечить здоровое функционирование кишечника.

1 порция крахмалистых продуктов равна:

- 2 средним картофелинам/4 маленьким картофелинам
- 2 тонким ломтикам хлеба или 1 хлебу питта
- 1 чашке вареного риса/пасты/лапше/кускусу
- 1 порции хлопьев для завтрака (2 булочкам, 1/3 чашки сухой овсяной каши, 1/2 чашки хлопьев с высоким содержанием клетчатки)
- 1 чашке батата/плантана

Используйте 200 мл одноразовый пластиковый стаканчик в качестве ориентира для определения размера порции.

Если вас направят к диетологу, вам посоветуют, сколько порций вы должны съедать с учетом вашего веса и уровня вашей физической активности.

Выбирайте углеводы с низким ГИ (гликемическим индексом). Гликемический индекс (ГИ) обозначает скорость, с которой глюкоза поступает из пищи. Продукты с низким ГИ усваиваются медленно - глюкоза поступает в кровь постепенно - и являются лучшими видами углеводов для питания при диабете. К крахмалистым продуктам с низким ГИ относятся каши, макароны, бобовые (горох, фасоль, чечевица), лапша и многозерновые/зерновые хлебцы.

Продукты с высоким содержанием жира, соли и сахара (верхняя ступень пирамиды)

Эти продукты следует употреблять не чаще одного-двух раз в неделю.

Сладкие продукты/напитки также могут содержать много калорий и вызывать увеличение веса, поэтому по этим двум причинам их потребление следует ограничить.

Важно также выбирать продукты с низким содержанием сахара, соли и жира. В таблице напротив приведены подходящие варианты с низким содержанием сахара.

Нет необходимости покупать специальные «диабетические» продукты. Такие продукты стоят дорого, могут содержать много калорий и жира, а при употреблении в больших количествах могут вызвать диарею.

Продукты с высоким содержанием сахара, которых следует избегать	Заменяйте эти продукты/напитки на:
Белый или коричневый сахар, мед, сироп, патока, глюкоза, подсластители, содержащие сахарозу	Искусственные подсластители, например, марки Canderel, Splenda, Hermesetas или торговыми марками супермаркетов
Мармелад и джемы	Мармелад и джемы с пониженным содержанием сахара или высоким содержанием фруктов, чистые фруктовые спреды, например, Kelkin, Poiret & Robertsons
Сладости, шоколад, помадка, ириски	Мятные конфеты/жевательная резинка без сахара
Фруктовые консервы в сиропе	Фруктовые консервы в натуральном соке, свежие фрукты или небольшие порции сухофруктов.
Газированные напитки и сиропы, содержащие сахар или глюкозу, например, кока-кола, минеральные воды со вкусом лимонада, смешанные фруктовые соки, такие как Sunny Delight и Capri-Sun, горячий шоколад и солодовые молочные напитки, такие как Ovaltine и Bournvita.	Газированные напитки без сахара или диетические газированные напитки и сиропы. Неразбавленный фруктовый сок в небольших количествах, только во время еды.
Хлопья с сахарной пудрой, например, Frosties, Coco Pops, Crunchy Nut Cornflakes.	Крупы с высоким содержанием клетчатки, например, каша, дробленая пшеница, отрубные хлопья, фрукты и клетчатка.

Всё, что нужно знать о жирах

Диабет 2-го типа повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, но употребляя меньшее количество жиров в своём рационе, вы можете снизить этот риск, помогая таким образом контролировать вес. Важно не только употреблять меньше жиров, но и употреблять при этом правильные виды жиров.

В нашем рационе присутствуют различные типы жиров:

Насыщенные жиры — это жиры, которые повышают уровень холестерина в нашем рационе. Повышенный уровень холестерина увеличивает риск сердечного приступа и инсульта. Насыщенные жиры содержатся в сливочном масле, сале, сливках, жире на мясе, мясных продуктах, таких как колбасы и чёрно-белый пудинг, тортах, пирожных, еде на вынос, чипсах, шоколаде, помадке, пирожных и пирогах.

Трансжиры повышают уровень холестерина. Трансжиры часто встречаются в гидрогенизированных видах маргаринов и некоторых кондитерских изделиях.

Включённые в наш рацион питания ненасыщенные жиры способствуют улучшению здоровья сердца Ненасыщенные жиры бывают двух видов: мононенасыщенные и полиненасыщенные.

Мононенасыщенные жиры содержатся в оливковом масле, рапсовом масле, орехах, таких как арахис, миндаль, орехи кешью, а также в спредах с высоким содержанием мононенасыщенных жиров. Старайтесь заменять насыщенные жиры мононенасыщенными жирами.

Полиненасыщенные жиры содержатся в подсолнечном, кукурузном и соевом маслах, а также в спредах с высоким содержанием полиненасыщенных жиров.

- Жирная рыба богата особыми, очень полезными для сердца полиненасыщенными жирами, которые называются омега-3. Эти жиры уменьшают воспаление и помогают снизить уровень холестерина. При диабете 2-го типа рекомендуется употреблять жирную рыбу два раза в неделю. К жирным видам рыбы относятся лосось, сардины, скумбрия, сельдь и форель.

Кроме того, если вам нужно сбросить вес, сокращая употребления продуктов и напитков, содержащих жиры, вы можете помочь себе достигнуть и сохранить здоровый вес.

Продукты, употребление которых следует ограничить	Продукты, которые следует выбрать вместо продуктов для ограничения
Сливочное масло, сало, жидкий и твёрдый маргарин	Спреды с низким содержанием жира; выбирайте спреды на основе моно- или полиненасыщенных жиров, например, Golden Olive, Avonmore Extra Light, Low Low, Flora Light, марки мононенасыщенных спредов из супермаркетов, небольшое количество оливкового или рапсового масла.
Сливочные подслащенные йогурты, греческий йогурт, сливки	Йогурты 0% жирности, диетические йогурты, низкокалорийный фруктовый соус, низкокалорийные продукты из супермаркетов.
Высококалорийный твёрдый сыр, плавленый сыр и сливочный сыр	Сыр с низким содержанием жира, например, эдам, чеддер с низким содержанием жира, фета, моцарелла, плавленый сыр с низким содержанием жира.
Жареные яйца, яйца по-шотландски	Вареные яйца, яйца-пашот или омлет
Салями, паштет, сосиски, колбасные рулеты, чёрно-белый пудинг, мясные рулеты, мясные пироги и бекон	Нежирное мясо (жир обрезать), курица и индейка (без кожи), печень, субпродукты, соевый фарш, горох, фасоль, чечевица и орехи.
Жареная рыба или рыба в кляре	Рыба свежая или замороженная, рыбные консервы в томатном соусе, воде или рассоле.
Чипсы, жареный картофель, жареная лапша, жареный хлеб	Вареный, печёный картофель или картофельное пюре, вареный рис, макароны или лапша, хлеб и хлеб питта.
Торты, пирожные, пирожки, шоколад, помадка, ириски и чипсы	Попкорн без добавок, крекеры, рисовые лепёшки
Майонез, заправка для салата, жирные соусы.	Небольшое количество нежирного майонеза и нежирных сливок для салата, нежирные заправки, небольшое количество заправки из масла и уксуса, натуральный йогурт, гранулы для соуса, горчица.

Советы по снижению потребления жиров

- Отмеряйте жиры/масла с помощью бытовых способов измерения (см. пищевую пирамиду в качестве руководства)
- Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира, например, молоко с низким содержанием жира, сыр с низким содержанием жира и низкокалорийные йогурты.
- Выбирайте спред с низким содержанием жира вместо сливочного масла
- Выбирайте майонез с низким содержанием жира, салатные заправки соусы с низким содержанием жира и нежирные заправки
- Срезайте весь видимый жир с мяса, снимайте кожу с птицы
- При приготовлении фарша сливайте жир, снимайте жир с запеканок и тушеных блюд.
- Избегайте жарки и используйте альтернативные способы приготовления, такие как гриль, варка, приготовление на пару, тушение, приготовление в микроволновой печи или запекание.
- Избегайте насыщенных соусов и жирных подливок: снимайте жир с мясных соков для домашних соусов или используйте томатные соусы и гранулы для соусов.
- Не добавляйте лишний жир в пищу после приготовления, например, масло на картофель или овощи.

Фрукты и овощи

Каждый день съедайте 5 - 7 порций разнообразных фруктов, овощей и салатов. Фрукты и овощи содержат мало калорий, мало жира, много клетчатки и витаминов.

1 порция приравнивается к:

- 1 яблоку среднего размера, груше, банану
- 1/2 чашки приготовленных свежих фруктов, фруктов, консервированных в собственном соку, или замороженных фруктов
- 2 небольшим фруктам, например, 2 киви, 2 мандарина или 2 сливы
- 10-16 ягодам малины
- 1 небольшому стакану (150 мл) несладкого фруктового сока
- 1 дольке дыни или ломтику ананаса
- 1/2 чашки вареных овощей
- 1 небольшой миске смешанного салата
- 1 маленькой чашке домашнего овощного супа

ПОМНИТЕ: Ежедневно съедайте 3 порции фруктов. Старайтесь не употреблять больше одной порции за один раз. Если вы пьёте фруктовый сок или смузи, делайте это во время еды.

Лучшие советы, которые помогут вам убедиться, что вы употребляете достаточно фруктов и овощей

- Добавляйте свежие фрукты в сухие завтраки
- Всегда добавляйте овощи, такие как помидор, салат, огурец и лук, к бутербродам или роллам
- Стремитесь съедать 2 порции свежих, замороженных или консервированных овощей во время основного приёма пищи
- На десерт употребляйте свежие, замороженные или консервированные фрукты в натуральном соке
- В качестве перекуса питайтесь свежими фруктами или овощными палочками.

The **Food Pyramid**

For adults, teenagers and children aged five and over

Для хорошего здоровья необходимо:

Продукты и напитки с высоким содержанием жира, сахара и соли

!

Большинство людей употребляют перекусы с высоким содержанием жира, сахара и соли, а также подслащенные сахаром напитки до 6 раз в день (согласно исследованиям Healthy Ireland Survey 2016). Для продуктов и напитков верхней части пирамиды питания рекомендуемых порций нет, поскольку они не нужны для поддержания хорошего здоровья.

Для хорошего здоровья необходимо: Наслаждаться фруктово-овощным разнообразием каждый день.

Жиры, спреды и масла

Употребляйте как можно меньше. Выбирайте моно- или полиненасыщенные спреды с пониженным содержанием жира или лёгкие спреды. Выбирайте рапсовое, оливковое, канола, подсолнечное или кукурузное масла. Ограничьте употребление майонеза, салата з капусты и салатных заправок, так как они также содержат масло. Всегда готовьте пищу с минимальным количеством жира или масла — на гриле, в духовке, на пару, кипячение и обжаривание.

Мясо, птица, рыба, яйца, бобы и орехи

Выбирайте постное мясо, птицу (без кожи) и рыбу. Ешьте жирную рыбу не чаще двух раз в неделю. Выбирайте яйца, бобы и орехи. Ограничьте употребление солёных переработанных мясных продуктов, таких как колбаса, бекон и ветчина.

Молоко, йогурт и сыр

Выбирайте сорта с пониженным содержанием жира или с низким содержанием жира. Молоко и йогурт с низким содержанием жира выбирайте чаще, чем сыр. Употребляйте сыр в небольших количествах. Беременным и женщинам, которые кормят грудью, достаточно 3 порций в день.

Цельнозерновые крупы и хлебцы, картофель, макароны и рис

Лучше всего есть цельнозерновые крупы и хлопья грубого помола Употребляйте их во время каждого приёма пищи. Количество порций зависит от возраста, роста, от того, мужчина вы или женщина, а также от уровня активности. Следите за размером порций и пользуйтесь справочником суточных порций*.

Овощи, салат и фрукты

На их основе составляйте свои блюда и наслаждайтесь разнообразием цвета. Больше — значит лучше. Ограничьте потребление фруктового сока несладким соком —один раз в день.

*** Руководство по суточным порциям для цельнозерновых круп и хлеба, картофеля, макарон и риса.**

Активные	ребёнок (5–12)	подросток (13–18)	взрослый (19–50)	взрослый (51+)
♀	3–4	4	4–5	3–4
♂	3–5	5–7	5–7	4–5

Неактивные	подросток (13–18)	взрослый (19–50)	взрослый (51+)
♀	3	3–4	3
♂	4–5	4–6	4

Не существует рекомендаций для неактивных детей, так как важно, чтобы все дети были активными.

Средние суточные потребности в калориях для всех продуктов питания и напитков для взрослых

♀ **Активные** 2000 ккал
♀ **Неактивные** 1800 ккал
♂ **Активные** 2500 ккал
♂ **Неактивные** 2000 ккал

Рекомендации по ра

Крупы, вареный ри и макароны, а такж овощи, салат и фру

Для определения размер порции используйте одноразовый пластиковы стаканчик объёмом 200 м

Drink at least fluid a day – w

Источник: Источник: Министерство здравоохранения/Исполнительная служба здравоохранения (HSE) 2016.

НЕ каждый день

Небольшие или смешной формы порции шоколада, печенье, торты, конфеты, чипсы и другие солёные перекусы, мороженое и сладкие напитки - **не каждый день, максимум один-два раза в неделю.**

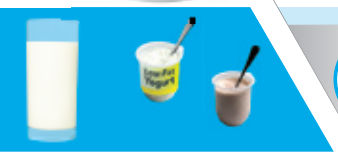
Размер 1 порции составляет:

В очень малых количествах

1 порционная упаковка спреда с пониженным содержанием жира
или лёгкого спреда на 2 ломтика хлеба
1 чайная ложка масла на человека при приготовлении пищи

2 порции в день

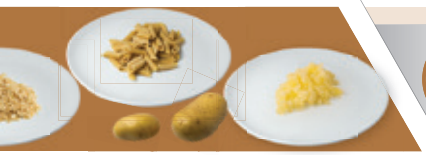
50-75 г вареной постной говядины, баранины, свинины, фарша или птицы (размером с половину ладони) 100 г приготовленной рыбы, сои или тофу
¾ чашки фасоли или чечевицы
2 яйца
40 г несоленых орехов или семечек



3 порции в день

5 для детей 9-12 лет и подростков 13-18 лет

1 стакан (200 мл) молока
1 пакет (125 г) йогурта
1 бутылка (200 мл) йогуртного напитка
2 порции размером с большой палец (25 г) твёрдого или полутвёрдого сыра, такого как чеддер или эдам
2 порции размером с большой палец (25 г) мягкого сыра, такого как бри или камамбер



3-5* порций в день

до 7* для мальчиков-подростков и мужчин 19-50 лет

2 тонких ломтика цельнозернового хлеба,
1 ½ ломтика цельнозернового содового хлеба или
1 карман питты 1/3 чашки сухой овсяной каши или
½ чашки несладких мюсли
1 чашка хлопьев для завтрака
1 чашка вареного риса, макарон, лапши или кускуса
2 средних или 4 маленьких картофелины, 1 чашка батата или подорожника

5-7 порций в день

1 фрукт среднего размера — яблоко, апельсин, груша или банан
2 небольших фрукта — сливы, киви или мандариновые апельсины Мелкие фрукты — 6 ягод клубники, 10 ягод винограда или 16 ягод малины
½ чашки приготовленных овощей — свежих или замороженных 1 миска салата — листья салата, помидор, огурец 1 чашка домашнего овощного супа 150 мл несладкого фруктового сока

змеру порции

с
ке
кты
а
й
л.

Сыр
Для определения размера порции используйте два больших пальца (ширина и глубина)

Мясо, птица, рыба
Ладонь руки (ширина и глубина), не учитывая размер пальцев, определяет необходимую порцию в день.

Спред с пониженным содержанием жира
Спред с пониженным содержанием жира — порционные упаковки, которые можно найти в кафетериях, могут подсказать вам, какое количество вы используете. Одной упаковки должно быть достаточно для двух ломтиков хлеба.

Масла
используйте одну чайную ложку масла на человека при приготовлении пищи или салатов.

8 cups of
ater is best

Get Active!
To maintain a healthy weight adults need at least 30 minutes a day of moderate activity on 5 days a week (or 150 minutes a week); children need to be active at a moderate to vigorous level for at least 60 minutes every day.

Соль

В среднем ирландцы употребляют в пищу не менее 10 г соли в день.

Рекомендуемый безопасный уровень употребления соли в рационе составляет 6 г в день. Слишком большое количество соли может способствовать повышению кровяного давления и развитию сердечных заболеваний. Если у вас высокое кровяное давление, для вас важно максимально сократить потребление соли.

Чтобы сократить потребление соли, рекомендуется:

- Сократить потребление обработанных продуктов, особенно готовых блюд и еды на вынос — обработанные продукты являются основным источником соли в рационе.
- Избегайте добавления соли при приготовлении пищи или во время еды.
- Вместо соли заправляйте пищу перцем, чесноком, уксусом, порошком карри, горчицей, лимонным соком, петрушкой и другими травами и специями.

Алкоголь

Аналогично остальной части населения, люди с диабетом должны употреблять алкоголь в умеренных количествах.

Мужчины должны употреблять не более 17 стандартных напитков в неделю, а женщины — не более 11 в неделю. У каждого человека должно быть 3 свободных от алкоголя дня в неделю.

Старайтесь не употреблять более 5 порций алкогольных напитков за один раз.

1 пинта пива = 2 стандартных стакана	1 маленький бокал вина (100 мл) = 1 стандартный напиток
1 пабная мера, например, водка, виски = 1 стандартный напиток.	1 маленькая бутылка вина (187 мл) = 2 стандартных напитка
1 стакан пива = 1 стандартный напиток	1 бутылка вина = 7-10 стандартных напитков

- Выбирайте шипучие напитки с маркировкой diet, light, zero или slimline в качестве миксера для крепких напитков
- Избегайте «алкопопсов», ликеров и коктейлей
- Избегайте потребление пива с низким содержанием сахара, так как в нём содержится много алкоголя
- Не пейте на голодный желудок

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Итак, теперь, когда у вас сложилось представление о том, что вы должны есть и пить, давайте соберём все эти факты вместе и составим рекомендации по питанию. Размеры порций указаны в пищевой пирамиде.

Идеи для завтрака

- Отрубные хлопья, молоко с низким содержанием жира и небольшой банан или стакан апельсинового сока.
- Дольки грейпфрута, одно вареное яйцо и цельнозерновой тост с спредом с низким содержанием жира.
- Овсяная каша с 1 десертной ложкой изюма и один нежирный йогурт без добавления сахара.
- Измельчённая пшенная каша и клубника (в зависимости от сезона), молоко с низким содержанием жира и один натуральный йогурт.

- Хлопья Weetabix и молоко с низким содержанием жира, Ривитас и мармелад с пониженным содержанием сахара
- Яйцо-пашот и помидор, запечённый на гриле, тост из цельного зерна и спред с низким содержанием жира
- Хлопья Oatibix, киви и молоко с низким содержанием жира, крекербред/кракот и спред с низким содержанием жира
- Запечённые на гриле баклажаны, грибы и яичница с цельнозерновым тостом
- Тост из цельного зерна с авокадо и нарезанным огурцом и йогуртом с низким содержанием жира/диетическим йогуртом

Идеи для обеда

- Домашний овощной суп, цельнозерновой хлеб, сыр с низким содержанием жира и одно яблоко
- Бутерброд из хлеба питта с тунцом, сладкой кукурузой и одной чайной ложкой майонеза с низким содержанием жира, и на десерт — ломтик дыни
- Паста с курицей и томатным соусом из консервированных измельченных помидоров, салат* и заправка из натурального йогурта
- Печёные бобы на поджаренном зерновом хлебе и одна груша
- Омлет из яиц, небольшой рогалик и салат
- Сардины, помидоры, цельнозерновой хлеб и один апельсин
- Жареный бекон с грибами, зерновой тост и один персик/нектарин (если сезон)

*Идеи для салата

Салат-латук, помидор, огурец

и натёртая морковь, сельдерей, лук-шалот,

краснокочанная/белокочанная капуста

Идеи для ужина

- Нежирная отбивная из свинины, запечённая на гриле с яблочным соусом, морковью, горошком и картофельное пюре
- Жареная баранина, брокколи и цветная капуста, запечённый картофель и подливка с низким содержанием жира
- Запечённая треска/пикша с лимонным соком и чёрным перцем, кускус с обжаренными овощами (например, перцем, грибами, кабачками)
- Жареная курица с овощами и цельнозерновым рисом или рисом басмати

- Запечённый в духовке лосось, маринованный в течение 1/2 часа в апельсиновом соке, чесноке и соевом соусе с пониженным содержанием соли, подается с лапшой и замороженным зелёным горошком
- Запеканка из курицы, нута и овощей, картофель на пару или отварной.
- Чили кон карне с рисом басмати и салатом на гарнир
- Запечённая форель/макрель с пастернаком, луком, чесноком и сладким картофелем
- Пирог с морепродуктами и зелёным салатом
- Жареная курица с запечёнными овощами, перцем, кабачками и грибами с пастой и песто
- Ризотто с курицей и грибами с салатом
- Марокканский тажин из баранины и овощей с кускусом
- Тунец с оливками, помидорами, огурцом и салатом из фасоли и макарон.

ПРИМЕЧАНИЕ: Несмотря на то, что эти продукты относятся к здоровому питанию, если вы хотите похудеть, важно уменьшить размер порций.

Идеи для перекуса

- Свежие фрукты
- Овощные палочки (сельдерей, морковь, огурец, перец с соусом сальса)
- Диетический йогурт или йогурт 0% жирности
- Овощной суп
- Горсть несоленых орехов
- Желе и кисели без сахара
- Хрустящие хлебцы/рисовые лепешки или овсяные крекеры с помидором/огурцом/небольшой порцией сыра с низким содержанием жира
- Небольшая цельнозерновая булочка, намазанная спредом с низким содержанием жиров
- Небольшая порция хлопьев с молоком низкой жирности

Жидкости

Важно выпивать не менее 8-10 стаканов жидкости в день, включая воду, напитки без добавления сахара, диетические напитки, чай и кофе.

ГИПОГЛИКЕМИЯ

Гипогликемией или низким уровнем глюкозы в крови называется состояние, когда уровень глюкозы в крови падает ниже 4 ммоль/л. Это состояние часто сокращённо называют «гипо».

Гипогликемия может быть побочным эффектом некоторых лекарств от диабета.

Уточните у своего терапевта, практикующей медсестры, фармацевта или в отделении лечения диабета, какие лекарства вы принимаете и не подвергаете ли вы себя риску гипогликемии..

- Симптомы гипогликемии могут быть разными и включать потливость, дрожь, покалывание губ и языка, усталость, голод, дрожь, головокружение, нечёткость зрения, головную боль, трудности с концентрацией внимания и раздражительность.
- Помните, что некоторые из этих симптомов также возникают при высоком уровне глюкозы в крови. Поэтому в идеале вам следует проверить уровень глюкозы в крови, чтобы убедиться, что у вас «гипо».

Что вызывает «гипо»?

- Приём слишком большого количества инсулина или слишком большого количества диабетических таблеток.
- Употребление слишком малого количества углеводной пищи, пропуск или задержка приёма пищи
- Более напряжённая физическая активность, чем обычно
- Избыточное потребление алкоголя

Что делать, если у вас «гипо»:

Если вы чувствуете себя в состоянии проверить уровень глюкозы в крови, сделайте это. Если уровень глюкозы в крови ниже 4 ммоль/л, примите 15 г быстродействующих углеводов.

Если вы не можете проверить уровень глюкозы в крови, немедленно примите 15 г быстродействующих углеводов.

Шаг 1

- Некоторые примеры питания, которые дадут вам 15 г. быстрых углеводов:
  - 5 конфет с глюкозой или декстрозой, например, Dextro Energy, Lucozade Energy или таблетки Lift.
  - Напиток Lucozade Original (170 мл)
  - Небольшой коктейль Lift Glucose Juice Shot (60мл)
  - 1-2 тюбика Glucogel: в 1 тюбике содержится 10 г углеводов
- Если глюкозы нет под рукой, используйте следующие варианты питания:
  - 150 мл фруктового сока или 1 стакан
  - 1 стакан шипучего напитка (недиетического) — проверьте содержание углеводов
  - 3 чайные ложки сахара (например, вы можете растворить сахар в горячей воде или чае).

Важно всегда проверять количество углеводов (сахара или глюкозы) в любом продукте, который вы используете для лечения гипогликемии. Количество углеводов в различных шипучих напитках, таблетках глюкозы или гелях может меняться со временем. Проверьте какое количество углеводов необходимо для получения 15 г углеводов.

Шаг 2:

Подождите 10-15 минут, проверьте ещё раз уровень глюкозы в крови и, если он все еще ниже 4 ммоль/л, примите еще 15 г углеводов.

Если уровень глюкозы в крови превышает 4 ммоль/л, и вы должны поесть в течение ближайшего часа, больше углеводов принимать не нужно. Если вы не собираетесь есть в течение следующих нескольких часов, то лучше всего перекусить углеводами или принять следующий приём пищи раньше.

Запишите, когда произошла «гипо», чтобы знать, как вы можете предотвратить повторение этого состояния в будущем. Не забудьте обсудить эти события со своим лечащим врачом, практикующей медсестрой или командой диабетиков.

Гипогликемия и вождение автомобиля:

Очень важно, чтобы вы знали, как подготовить себя к поездкам и убедиться в безопасности вождения. Если вы больны диабетом, который лечится инсулином или препаратами, способными вызвать гипогликемию, вы должны сообщить об этом в Национальную службу водительских прав (NDLS) - см. www.ndls.ie или позвонить по номеру 1890 406 040.

Всегда возите с собой глюкометр и полоски для измерения уровня глюкозы в крови. Вы должны проверять уровень глюкозы в крови перед вождением и каждые 2 часа во время вождения. Если уровень глюкозы в крови составляет 5,0 ммоль/л или меньше, перекусите углеводами. Если уровень глюкозы составляет менее 4,0 ммоль/л или вы чувствуете приближение гипогликемии, не садитесь за руль. Примите соответствующие меры. Сделайте повторный анализ, чтобы убедиться, что уровень глюкозы в крови выше 5,1 ммоль/л.

Дополнительные рекомендации по вождению автомобиля для лиц, принимающих инсулин или лекарства, которые могут вызвать гипогликемию, можно найти на сайте http://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/driving.html.

Будьте подготовлены

- Всегда имейте при себе быстродействующие углеводы для лечения гипогликемии
- Носите с собой удостоверение личности, чтобы в случае чрезвычайной ситуации, люди знали, что у вас диабет.

РЕГУЛЯРНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Важно регулярно наблюдаться у специалистов по лечению диабета для контроля диабетом и предотвращения возникновения проблем со здоровьем.

Даже если вы хорошо себя чувствуете, вам необходимо регулярно проходить обследование вашего диабета у своего лечащего врача или диабетолога.

Контрольный список для проверки диабета

- Уровень глюкозы в крови и HbA1c (тест среднего показателя глюкозы в крови за последние 3 месяца)
- Кровяное давление
- Холестерин и липидный профиль
- Лекарства
- Обсудите любые недавние случаи гипотонии (низкие показатели глюкозы в крови)
- Курение
- Физические упражнения
- Здоровое питание
- Вес и индекс массы тела (ИМТ)
- Избыточное потребление алкоголя
- Стопы
- Глаза
- Контроль состояния почек (кровь или моча)
- Посетите местный курс поддержки больных диабетом (DISCOVER DIABETES - Type 2, DESMOND или CODE) - забронируйте БЕСПЛАТНОЕ место на веб-сайте **www.hse.ie/diabetescourses**

КУРЕНИЕ

Курение также может усугубить многие проблемы, которые уже грозят людям с диабетом, например, болезни сердца и кровеносных сосудов.

Курение уменьшает количество кислорода, поступающего к клеткам, повышает уровень "плохого" холестерина и сужает кровеносные сосуды. Сделайте первый шаг сегодня, позвонив по телефону QUITline **1800 201 203** или обратитесь за советом к специалистам по диабету.

Полезные контакты

- ✓ Посетите веб-сайт HSE для получения дополнительной информации **www.hse.ie/diabetes**
- ✓ Забронируйте бесплатное место на курсе поддержки диабетиков **www.hse.ie/diabetescourses**
- ✓ Рекомендации и советы по снижению веса можно найти на веб-сайте **www.safefood.net/weight-loss**
- ✓ Для получения помощи и поддержки, а также воспользоваться ссылками на множество веб-сайтов, которые помогут вам лечить и управлять диабетом, посетите веб-сайт **www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/help-and-support.html**
- ✓ Вы можете скачать или заказать различные брошюры по продвижению здорового образа жизни на веб- сайте **www.healthpromotion.ie**
- ✓ Советы по поддержанию здоровья можно найти на веб-сайте **www.healthyireland.ie**

Диабет Ирландия (Diabetes Ireland)

19 Нортвуд Хаус,
Нортвуд Бизнес Кампус, Сантри, Дублин 9, D09 DH30
01 842 8118 | **www.diabetes.ie**

Ирландский институт питания и диетологии

Эшгроув Хаус
Килл Авеню, Дун Лаогхейр, Ко. Дублин
www.indi.ie

Примечания

HWB00380
Дата: май 2021 г. **Дата пересмотра:** май 2022 г.