Сделайте свое питание максимально полезным

Рекомендации для людей с сахарным диабетом





Вкусная еда дарит радость и удовольствие

Вопросы, связанные с питанием, всегда волнуют людей с диабетом, независимо от того, получают они препараты инсулина или нет.

После приема пищи, содержащей усваиваемые углеводы, повышается уровень глюкозы в крови (также называемый «сахар крови»).

Уровень глюкозы у здорового человека через 2 часа после начала приема пищи не должен превышать 7,8 ммоль/л, а у людей с сахарным диабетом может достигать 11–15 ммоль/л и даже быть выше, в то время как риск развития серьезных осложнений сахарного диабета появляется уже при уровне глюкозы более 10 ммоль/л после еды. Сильное превышение нормального показателя может вызвать повреждение кровеносных сосудов из-за ухудшения состояния эндотелия (внутренней оболочки сосудов) и привести к осложнениям.

Зная, как поддерживать целевой, близкий к нормальному, уровень глюкозы, можно улучшить свое самочувствие и снизить риск осложнений.

В этом вам поможет наша брошюра.

Перед тем как начать

Подумайте, почему вы хотите знать, как пища влияет на уровень глюкозы в крови.

Посмотрите на перечень причин и выберите те, что подходят именно вам.

- ☐ Я хочу чувствовать себя лучше после приема пищи
- ☐ Я хочу наслаждаться едой
- ☐ Я получаю инсулин и хочу знать, как пища влияет на уровень глюкозы в крови
- ☐ Я хочу лучше контролировать диабет
- ☐ Я хочу быть уверен, что питаюсь правильно
- ☐ Мне надоело чувствовать себя виноватым после еды
- ☐ Я хочу готовить блюда, которые подходят для всех членов семьи
- ☐ Я хочу контролировать еду, а не чувствовать, что сам нахожусь под ее контролем
- ☐ Я хочу быть более энергичным, так как часто чувствую усталость после еды

Другое:

Какой ответ наиболее важен для вас?

Пример



ИМЯ: **Иван Петрович**

ДИАГНОЗ: **сахарный диабет 2 типа**

ЛЕЧЕНИЕ: **инсулинотерапия**

ВОЗРАСТ: **59 лет**

Как чувствовал себя раньше:

«Я не знал точно, что мне можно есть, а чего нельзя. Понимал, что не могу есть то, что мне нравится, и чувствовал себя обделенным».

Что сделал:

«С помощью этой брошюры в течение месяца я выполнил все задания одно за другим».

Мнение после:

«Я начал понимать, как меняется уровень глюкозы в крови в зависимости от приема пищи. Мне не пришлось прикладывать огромные усилия — я просто выполнил по очереди все задания.

Теперь я могу наслаждаться любимой едой, поскольку лучше понимаю, что мне можно есть и сколько!».

Иван Петрович

Ваш путь к пониманию влияния питания на контроль диабета

1 Начало

Поймите, как пища влияет на уровень глюкозы в крови.

Узнайте свой целевой диапазон.

Задание 1: Ваши показатели глюкозы в целевом диапазоне?

2 Узнайте, как пища влияет на ваш уровень глюкозы в крови

Что такое углеводы и хлебные единицы?

Задание 2: Проверьте влияние вашей любимой еды на уровень глюкозы.

3 Измеряйте и действуйте!

Что делать при повышении или понижении глюкозы крови?

Задание 3: Измерьте уровень глюкозы в крови до и после еды.

4 Сохраняйте мотивацию!

Задание 4: Следите за улучшением ваших результатов.

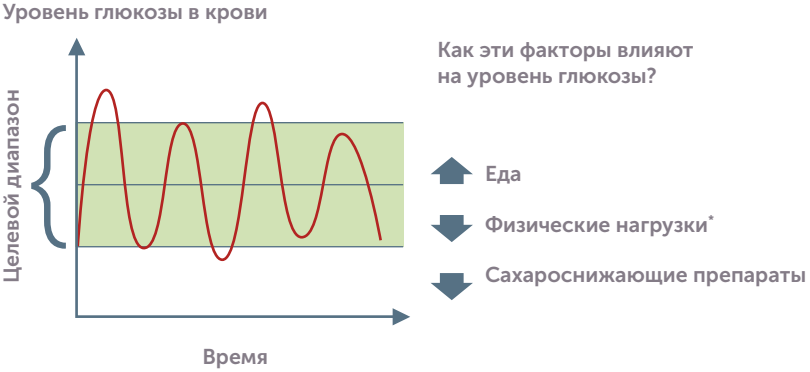
Сохраняйте интерес до конца!

Самочувствие улучшится, если вы поймете, как пища влияет на уровень глюкозы в крови

Знаете ли вы, что...

уровень глюкозы в крови меняется в течение всего дня?

На этот процесс влияют пища, физические нагрузки и прием сахароснижающих препаратов.



*Физкультурные занятия допустимы при гликемии не выше 15 ммоль/л. Источник: Сахарный диабет 2 типа. Руководство для пациентов / Е. В. Суркова, А. Ю. Майоров, О. Г. Мельникова. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021.



После приема углеводосодержащей пищи содержание глюкозы в крови повышается. Известно, что высокий уровень глюкозы после еды является независимым фактором развития поздних осложнений сахарного диабета. Поэтому важно придерживаться принципов рационального здорового питания и стремиться к тому, чтобы после еды уровень глюкозы оставался в определенном диапазоне (его называют целевым диапазоном), который вам порекомендует врач.

1 Начало



Узнайте свой целевой диапазон

Вместе с врачом запишите ваши целевые показатели уровня глюкозы в крови.

Мой целевой уровень гликированного гемоглобина: менее ____ %

Мой целевой диапазон уровня глюкозы

Перед едой: от ____ ммоль/л до ____ ммоль/л

Через 2 часа после еды: от ____ ммоль/л до ____ ммоль/л

Количество измерений уровня глюкозы в сутки: ____



Задание 1

Попадаете ли вы в целевой диапазон?

Завтрак

	Перед едой	Через 2 часа после еды
	ммоль/л	ммоль/л

Комментарии

Обед

	Перед едой	Через 2 часа после еды
	ммоль/л	ммоль/л

Комментарии

Ужин

	Перед едой	Через 2 часа после еды
	ммоль/л	ммоль/л

Комментарии



Миф

У меня обнаружили сахарный диабет.

Теперь я не могу есть ничего из того, что люблю!

Правда

Диабет вовсе не означает, что вы должны отказаться от любимой еды.

Когда вы поймете, как выбор еды влияет на ваш уровень глюкозы в крови, то можете обнаружить: для того чтобы оставаться в целевом диапазоне, вам не нужно полностью отказываться от любимых продуктов.

Одни продукты сильнее влияют на уровень глюкозы в крови, чем другие.

2 Узнайте, как пища влияет на ваш уровень глюкозы в крови



Есть два основных фактора, которые влияют на уровень глюкозы в крови после еды:

Размер порции. Играет существенную роль, поскольку большее количество конкретных продуктов окажет большее воздействие на ваш организм.

Содержание вашего рациона. Пища содержит углеводы, жиры и белки. Часть углеводов в организме человека не усваивается — это клетчатка (растительные волокна). Реальным сахароповышающим действием обладают лишь усваиваемые углеводы.

Что такое углеводы?

Усваиваемые углеводы — это крахмалы и сахара, содержащиеся в пище.

Вашему организму нужны углеводы для получения энергии. Но из-за того что они повышают уровень глюкозы в крови, людям с сахарным диабетом, получающим инсулинотерапию (а именно препараты инсулина короткого или ультракороткого действия), важно следить за количеством потребляемых углеводов.

Чтобы облегчить эту задачу, эндокринологами было введено условное понятие — **хлебная единица**.

Хлебная единица

Хлебная единица (ХЕ) — это своего рода «мерная ложка» для подсчета количества углеводов. Одна ХЕ равна количеству продукта, содержащего 10–12 г углеводов, например одному куску хлеба весом 20–25 г. Система ХЕ нужна, чтобы разнообразно питаться и заменять одни блюда, содержащие углеводы, другими, но так, чтобы уровень глюкозы в крови при этом колебался незначительно.

Далее приведена таблица, в которой указаны хлебные единицы, и эквиваленты продуктов по содержанию углеводов.

Таблица

1 ХЕ = количество продукта, содержащее 10–12 г углеводов.

Единицы измерения	Продукты	Кол-во на 1 ХЕ
Хлеб и хлебобулочные изделия[1]		
1 кусок	Белый хлеб	**20 г**
1 кусок	Черный хлеб	**25 г**
	Сухари	**15 г**
	Крекеры (сухое печенье)	**15 г**
1 ст. ложка	Панировочные сухари	**15 г**
Макаронные изделия		
1 – 2 ст. ложки в зависимости от формы изделия	Вермишель, лапша, рожки, макароны[2]	**15 г**
Крупы, кукуруза, мука		
1 ст. ложка	Крупа (любая)[3]	**15 г**
½ початка, среднего	Кукуруза	**100 г**
3 ст. ложки (без жидкости)	Кукуруза консервированная	**60 г**
2 ст. ложки	Кукурузные хлопья	**15 г**
10 ст. ложек	Попкорн («воздушная» кукуруза)	**15 г**
1 ст. ложка	Мука	**15 г**
1 ст. ложка	Овсяные хлопья[3]	**15 г**
Картофель		
1 шт., средняя (без кожуры)	Сырой и вареный картофель	**65 г**
2 ст. ложки	Картофельное пюре	**75 г**
2 ст. ложки	Жареный картофель	**35–45 г**
	Сухой картофель (чипсы)	**25 г**
Молоко и жидкие молочные продукты		
1 стакан	Молоко	**200 мл**
1 стакан	Кефир	**250 мл**
1 стакан	Ряженка	**250 мл**
1 стакан	Сливки	**200 мл**
	Натуральный йогурт	**150–200 г**
Фрукты и ягоды (с косточками и кожурой)		
2 шт., средних	Абрикосы	**110 г**
1 шт., крупная	Айва	**140 г**
1 кусок (поперечный срез)	Ананас	**140 г**
1 шт., средний	Апельсин	**150 г**
1 кусок	Арбуз	**270 г**
½ шт., среднего	Банан	**70 г**
7 ст. ложек	Брусника	**140 г**
12 шт., небольших	Виноград	**70 г**
15 шт.	Вишня	**90 г**
1 шт., средний	Гранат	**170 г**

[1]Пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники, котлеты также содержат углеводы, но количество ХЕ зависит от размера и рецепта изделия. [2]В сыром виде; в вареном виде 1 ХЕ содержится в 2–4 ст. ложках продукта (40–50 г), в зависимости от формы изделия. [3]Сырая крупа; в вареном виде (каша) 1 ХЕ содержится в 2 ст. ложках с горкой (50 г).

хлебных единиц

Единицы измерения	Продукты	Кол-во на 1 ХЕ
Фрукты и ягоды (с косточками и кожурой)		
½ шт., крупного	Грейпфрут	**170 г**
1 шт., маленькая	Груша	**90 г**
1 кусок	Дыня	**100 г**
8 ст. ложек	Ежевика	**140 г**
1 шт.	Инжир	**80 г**
1 шт., крупный	Киви	**110 г**
10 шт., средних	Клубника	**160 г**
6 ст. ложек	Крыжовник	**120 г**
8 ст. ложек	Малина	**160 г**
½ шт., небольшого	Манго	**110 г**
2 шт., средних	Мандарины	**150 г**
1 шт., средний	Персик	**120 г**
3 шт., маленьких	Сливы	**90 г**
7 ст. ложек	Смородина	**120 г**
1 шт., средний	Финик	**15 г**
½ шт., средней	Хурма	**70 г**
12 шт.	Черешня	**90 г**
7 ст. ложек	Черника	**90 г**
1 шт., маленькое	Яблоко	**90 г**
½ стакана	Фруктовый сок	**100 мл**
	Сухофрукты	**20 г**
Овощи, бобовые, орехи		
3 шт., средних	Морковь	**200 г**
1 шт., средняя	Свекла	**150 г**
7 ст. ложек	Арахис	**100 г**
1 ст. ложка, сухих	Бобы	**20 г**
7 ст. ложек, свежего	Зеленый горошек	**100 г**
3 ст. ложки, вареной	Фасоль	**50 г**
	Орехи (очищенные)	**60–90 г**[4]
	Семечки подсолнечника (неочищенные)	**200 г**
Другие продукты		
2 ч. ложки	Сахар-песок	**10 г**
2 куска	Кусковой сахар	**10 г**
½ стакана	Газированная вода на сахаре	**100 мл**
1 стакан	Квас	**250 мл**
	Мороженое	**65 г**
	Шоколад	**20 г**
	Мед	**12 г**

[4]В зависимости от вида.

Эквиваленты продуктов по содержанию углеводов

Завтрак

250 мл молока → 

→ **1 хлебная единица**

150–200 г натурального йогурта →  → **1 хлебная единица**

75 г черного хлеба (3 кусочка) →  → **3 хлебных единицы**

60 г белого хлеба (3 кусочка) →  → **3 хлебных единицы**

Обед/Ужин

220 г свареного риса		**5** хлебных единиц
220 г свареных макарон		**5** хлебных единиц
220 г гречневой каши		**5** хлебных единиц
180 г жареного картофеля		**5** хлебных единиц



Эквиваленты продуктов по содержанию углеводов

Овощи

200 г моркови		**1** хлебная единица
50 г вареной фасоли (3 ст. л.)		**1** хлебная единица
150 г свеклы (1 шт.)		**1** хлебная единица
100 г свежего гороха		**1** хлебная единица

Фрукты

140 г бананов		**2** хлебных единицы
180 г вишни		**2** хлебных единицы
220 г абрикосов		**2** хлебных единицы
320 г клубники		**2** хлебных единицы



Задание 2

Проверьте влияние вашей любимой еды на уровень глюкозы!

Измеряя уровень глюкозы в крови до и после еды, вы увидите: для того чтобы оставаться в целевом диапазоне, вовсе не обязательно полностью отказываться от любимых продуктов.

Название блюда	Размер порции (например, часть тарелки)	Количество хлебных единиц (ХЕ)	Результат измерения перед едой
Спагетти с мясным соусом	Маленькая тарелка	3 ХЕ	6,1 ммоль/л
Шоколадное печенье	5 кусочков	5 ХЕ	6,5 ммоль/л
		ХЕ	ммоль/л
		ХЕ	ммоль/л
		ХЕ	ммоль/л
		ХЕ	ммоль/л

Не беспокойтесь, если иногда ваши показатели выходят за пределы целевого диапазона.

Постоянно оставаться в целевом диапазоне очень тяжело! Вы еще учитесь и со временем увидите, что результаты измерений будут всё чаще и чаще соответствовать нужным значениям.

Результат измерения через 2 часа после еды	Различие	Комментарии
8,3 ммоль/л	2,2 ммоль/л	Хороший выбор!
10,5 ммоль/л	4 ммоль/л	В следующий раз съесть 3 шоколадных печенья
ммоль/л	ммоль/л	
ммоль/л	ммоль/л	
ммоль/л	ммоль/л	
ммоль/л	ммоль/л	

3 Измеряйте и действуйте!



3 Измеряйте и действуйте!

Как реагировать на высокие показатели глюкозы?

Если через 2 часа после начала приема пищи вы заметили, что уровень глюкозы в крови превышает целевой диапазон или повысился более чем на 3 ммоль/л, постарайтесь его снизить. Это можно сделать несколькими способами.

Проконсультируйтесь с врачом, чтобы выбрать способ, подходящий именно вам. Врач может также посоветовать другие действия.

Что можно сделать через 2 часа после приема пищи?

Получасовая прогулка — это поможет снизить уровень глюкозы в крови.

Если вы получаете инсулин, возможно, Вам стоит ввести дополнительную дозу. Проконсультируйтесь с вашим врачом, подходит ли вам этот способ. Ваш дневник самоконтроля поможет выбрать наиболее эффективную схему лечения. Обязательно возьмите его на следующий визит к врачу.

Правила изменения дозы инсулина (заполняет врач)**:**

Другие рекомендации врача, которые могут вам помочь:

Что можно сделать при следующем приеме пищи?

Попробуйте уменьшить размер порции. Вы по-прежнему можете есть любимые продукты, просто в меньшем количестве. Постепенно вы научитесь подбирать правильные размеры порций.

Попробуйте найти альтернативу. Например, вместо шоколадного печенья съешьте йогурт.

Возможно, вам потребуется изменить дозу лекарственного препарата (таблеток или инсулина). В этом Вам поможет врач. Принесите на прием к врачу заполненный дневник самоконтроля или покажите ему результаты в мобильном приложении OneTouch Reveal®.

Другие способы (заполняет врач)**:**

Что делать, если уровень глюкозы низкий?

Если вы получаете инсулин, есть риск возникновения гипогликемии. Выйти из положения можно разными способами, но сперва проконсультируйтесь с врачом — он знает, что лучше всего подойдет именно вам.



Съешьте 2 ХЕ, например 4 кусочка сахара по 5 г (в сумме 20 г), или выпейте стакан (200 мл) фруктового сока.



Подождите 15 минут, пока сахар попадет в кровь.



Измерьте уровень глюкозы в крови еще раз.

Если уровень глюкозы в крови по-прежнему ниже 3,9 ммоль/л, повторите эти действия еще раз.

Другие способы (заполняет врач)**:**



Задание 3

Измеряйте уровень глюкозы в крови до и после еды.

Завтрак	**Понедельник**	**Вторник**	**Среда**
Перед едой	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
Через 2 часа после еды	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
Разница	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
Комментарий/ Действия			

Обед	**Понедельник**	**Вторник**	**Среда**
Перед едой	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
Через 2 часа после еды	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
Разница	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
Комментарий/ Действия			

Ужин	**Понедельник**	**Вторник**	**Среда**
Перед едой	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
Через 2 часа после еды	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
Разница	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
Комментарий/ Действия			

3 Измеряйте и действуйте!

Не забудьте добавить к результатам измерений отметки **«До еды»** и **«После еды»**.

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л

Если результаты измерений после еды постоянно превышают рекомендуемые целевые значения, обратитесь к вашему врачу.

4 Сохраняйте мотивацию!





4 Сохраняйте мотивацию!

Задание 4

Следите за улучшением ваших результатов

Шаг 1: запишите в таблицу средние результаты

	Все результаты	До еды	После еды
7 дней			
14 дней			
30 дней			

Шаг 2: Если общий показатель за 7 дней ниже, чем показатель за 30 дней, значит, у вас есть улучшение!



Поздравляем! Вы завершили изучение брошюры.

Питание — один из главных вопросов, который беспокоит людей с сахарным диабетом.

Вернитесь на страницу 13 и проверьте, как часто ваш уровень глюкозы находился в пределах целевого диапазона. Откройте страницу 6 и подумайте, насколько лучше вы теперь понимаете причины изменения уровня глюкозы.

Чувствуете ли вы теперь, что знаете больше о том, что можете есть?

Примечания

Примечания

18+ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.