



Как мне оставаться здоровым?

Рекомендации
по питанию
и физической активности

Остаемся активными

Диета и физическая активность необходимы всем, независимо от того есть у человека сахарный диабет, или нет.

Ключ к управлению диабетом – достижение баланса между едой, дозой инсулина и физической активностью.

Когда ты узнаешь, как твой организм реагирует на разные продукты и физическую нагрузку, тебе станет проще управлять сахарным диабетом.

Эта брошюра содержит краткую информацию по питанию и физической активности. Если у тебя появятся любые другие вопросы, ты можешь обсудить их со своим врачом.



Информация в данной брошюре не заменяет рекомендации вашего врача. Проконсультируйтесь со специалистом при возникновении вопросов.



Остаемся
активными



Физическая активность – важный раздел управления сахарным диабетом. Физическая нагрузка способствует снижению уровня сахара (глюкозы) в крови, а также имеет другие преимущества.

Положительные эффекты регулярной физической активности:

- Улучшение самочувствия
- Поддержание оптимальной массы тела
- Улучшение физической формы
- Тренировка сердечно-сосудистой системы

Как часто мне нужно заниматься физической активностью?

Тебе следует стараться заниматься физической нагрузкой не менее 30-60 минут каждый день. Даже если ты не занимаешься спортом, существует много других увлекательных видов физической активности, например, прогулки на свежем воздухе, танцы или работа с неполной занятостью.

Ты можешь пользоваться лестницей, вместо лифта или эскалатора, или выходить из автобуса на одну остановку раньше, чтобы прогуляться.

Измеряем глюкозу в крови

Перед физической нагрузкой

необходимо всегда измерять глюкозу крови. Если перед тренировкой уровень глюкозы крови слишком низкий, возможно, тебе потребуется дополнительный перекус едой, содержащей углеводы. Если же уровень глюкозы крови слишком высокий, тем более, если повышены кетоны, следует отказаться от физической нагрузки. В противном случае возможно развитие диабетического кетоацидоза.

Иногда уровень глюкозы крови снижается **после физической активности**, поэтому рекомендуется также измерять его после нагрузки.

Если ты занимаешься в течение

длительного времени, может понадобиться перекус, т.к. уровень глюкозы крови может быть слишком низким.

Подготовка к тренировке

Практически любая физическая активность продолжительностью 30 минут и более (например, урок физкультуры в школе или футбольный матч) требует коррекции количества и/или состава принимаемой пищи и/или дозы инсулина.

Врач посоветует тебе, что лучше всего съесть и научит как корректировать дозу инсулина в зависимости от предстоящей нагрузки. Если ты используешь инсулиновую помпу, можешь отсоединять ее ненадолго (не дольше, чем на 2 часа).

В зависимости от планируемой физической нагрузки, ты можешь

- съесть продукты, содержащие углеводы, непосредственно перед тренировкой
- уменьшить дозу короткого инсулина перед тем приемом пищи, после которого планируется физическая нагрузка
- после тренировки включить в прием пищи медленно усваиваемые углеводы, чтобы снизить риск развития гипогликемии
- вечером после тренировки (особенно напряженной или длительной, изматывающей) уменьшить дозу инсулина длительного действия

Обязательно возьми с собой на тренировку легко усваиваемые («быстрые») углеводы на случай развития гипогликемии.



Примеры «быстрых» углеводов

- Газировка (недиетическая), спортивные напитки
- Фруктовый сок
- Таблетки глюкозы
- Конфеты

Если чувствуешь признаки гипогликемии во время тренировки, ты должен остановиться и перекусить или выпить напиток, содержащий «быстрые» углеводы, прежде чем возобновить тренировку.

Примеры сложных (медленно усваиваемых) углеводов:

- фрукты (например, бананы)
- хлебобулочные изделия
- картофель
- кукуруза
- крупы
- макаронные изделия

Если планируешь длительную физическую нагрузку, то рекомендуется дополнительный прием сложных углеводов.



Здоровое питание



Сбалансированная диета

Сбалансированное питание является важнейшим аспектом в управлении сахарным диабетом наряду с регулярной физической активностью и адекватной инсулинотерапией. Рекомендуется как минимум трехразовое сбалансированное питание. Кроме того, рекомендуется устраивать небольшие перекусы, количество которых зависит от режима введения инсулина.

Различные группы питательных веществ

Ни одна из групп питательных веществ по отдельности не может обеспечить полноценное питание. Необходимо стремиться к сбалансированной диете, при этом 50% от потребляемого объема пищи должны составлять овощи, 25% – продукты, содержащие преимущественно белок и жиры, и 25% от общего объема должны составлять углеводы.

Углеводы

Углеводы содержатся в большинстве продуктов, которые ты ешь. Они дают необходимую энергию для твоего роста и развития. Углеводы являются единственными питательными веществами, которые непосредственно повышают глюкозу крови. Одни углеводы действуют быстро, другие медленно.

Виды углеводов

Существует три основных вида углеводов:

- Сахара (простые, «быстрые» углеводы)
- Крахмал (сложные, «медленные» углеводы)
- Клетчатка (сложные, «медленные» углеводы)

Простые углеводы

Простые углеводы – быстрые углеводы, которые способствуют быстрому повышению уровня глюкозы в крови. Они особенно полезны в случае гипогликемии. Их также называют углеводами с высоким гликемическим индексом.

Сложные углеводы

Сложные углеводы – медленно усваиваемые углеводы, для переваривания которых требуется больше времени. Их также называют углеводами с низким гликемическим индексом. Они также могут повышать уровень глюкозы в крови, только очень медленно, в течение длительного времени. Такие углеводы полезны для предупреждения развития гипогликемии.

Какая пища содержит углеводы?

| Сахара («быстрые» углеводы) | Крахмал (сложные, «медленные» углеводы) | Клетчатка (сложные, «медленные» углеводы) |
|--------------------------------|--|--|
| Фрукты и соки | Картофель | Фрукты и овощи |
| Пирожные | Хлеб | Цельнозерновой хлеб |
| Печенье | Макароны | Цельнозерновая овсяная крупа |
| Конфеты | Рис | Чечевица и бобы |
| Некоторые злаки | Горох | Орехи |
| | Кукуруза | |
| | Чечевица и бобы | |

Подсчет углеводов

Существует два способа подсчета углеводов:

Изменение дозы инсулина в соответствии с количеством принятых во время еды углеводов (подсчет углеводов)

Пользуясь этим способом можно употреблять любое количество углеводов. Необходимо лишь соответственно скорректировать дозу инсулина. Данный тип подсчета углеводов можно использовать в тех случаях, когда приходится питаться не дома.

Для того, чтобы правильно соотнести количество принятых усваиваемых углеводов с дозой вводимого инсулина ультракороткого действия, была разработана система хлебных единиц:

- за 1 ХЕ принято считать 10–12 г усваиваемых углеводов;
- 1 ХЕ = 10–12 г усваиваемых углеводов;
- в среднем на усвоение 1 ХЕ требуется 2 ЕД инсулина ультракороткого действия;
- при этом у каждого человека своя потребность в инсулине на 1 ХЕ
- свою ХЕ можно определить с помощью дневника самоконтроля;
- хлебные единицы обычно подсчитываются на глаз, без взвешивания продуктов.

Второй способ предполагает прием одного и того же количества углеводов при каждом приеме пищи, что будет соответствовать определенной дозе инсулина. Врач посоветует, сколько углеводов следует съесть во время каждого приема пищи.



Соответствие 1 меры продуктов питания 1 хлебной единице (1 мера = 1 ХЕ)

| Продукты | Мера | Масса или объем |
|---|----------------------------|-----------------|
| МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | | |
| Молоко (цельное, топленое), кефир, простокваша, сливки (любой жирности), сыворотка, пахта | 1 стакан | 250 мл |
| Молоко сухое в порошке | — | 30 г |
| Молоко сгущенное без сахара (7,5–10%-й жирности) | — | 110 мл |
| Цельное молоко 3,6%-й жирности | 1 стакан | 250 мл |
| Простокваша | 1 стакан | 250 мл |
| Творожная масса (сладкая) | — | 100 г |
| Сырники | 1 средний | 85 г |
| Мороженое (в зависимости от сорта) | — | 65 г |
| Йогурт 3,6%-й жирности | 1 стакан | 250 мл |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ | | |
| Хлеб белый, булки любые (кроме сдобных) | 1 кусок | 20 г |
| Хлеб серый, ржаной | 1 кусок | 25 г |
| Хлеб из муки грубого помола с отрубями | 1 кусок | 30 г |
| Хлеб диетический | 2 куска | 25 г |
| Сухари | 2 шт. | 15 г |
| Панировочные сухари | 1 ст. ложка с горкой | 15 г |
| Крекеры (сухое печенье, сушки) | 5 шт. | 15 г |
| Соленые палочки | 15 шт. | 15 г |
| МУЧНЫЕ И КРУПЯНЫЕ ПРОДУКТЫ | | |
| Тесто сырое: — слоеное | — | 35 г |
| — дрожжевое | — | 25 г |
| Крупа любая (в т.ч. манная *) — сырая | 1 ст. ложка с горкой | 20 г |
| — рис (сырой/каша) | 1 ст./2 ст. ложки с горкой | 15/45 г |
| — вареная (каша) | 2 ст. ложки с горкой | 50 г |

| Продукты | Мера | Масса или объем |
|---|--|-----------------|
| Макаронные изделия — сухие | 1,5 ст. ложки | 20 г |
| — отварные | 3–4 ст. ложки | 60 г |
| Мука тонкого помола, ржаная | 1 ст. ложка с горкой | 15 г |
| Мука грубого помола, цельные зерна пшеницы | 2 ст. ложки | 20 г |
| Мука соевая цельная, полужирная | 4 ст. ложки с горкой | 35–45 г |
| Крахмал (картофельный, кукурузный, пшеничный) | 1 ст. ложка с горкой | 15 г |
| Отруби пшеничные | 12 ст. ложек с горкой | 50 г |
| «Попкорн» | 10 ст. ложек | 15 г |
| Блины | 1 большой | 50 г |
| Оладьи | 1 средняя | 50 г |
| Клецки | 3 ст. ложки | 15 г |
| Выпечка из теста [#] | — | 50 г |
| Вареники [#] | 2 шт. | — |
| МЯСНЫЕ БЛЮДА, СОДЕРЖАЩИЕ МУКУ | | |
| Пельмени [#] | 4 шт. | — |
| Пирожок с мясом [#] | Менее 1 шт. | — |
| Котлета [#] | 1 шт. средняя | — |
| Сосиски, вареная колбаса | 2 шт. | 160 г |
| РАФИНИРОВАННЫЕ УГЛЕВОДЫ | | |
| Сахар-песок* | 1 ст. ложка без горки, 2 чайные ложки | 10 г |
| Сахар кусковой (рафинад)* | 2,5 куска | 10–12 г |
| Варенье, мед | 1 ст. ложка, 2 чайные ложки без горки | 15 г |
| Фруктовый сахар (фруктоза) | 1 ст. ложка | 12 г |
| Сорбит | 1 ст. ложка | 12 г |

| Продукты | Мера | Масса или объем |
|---|-------------------------|-----------------|
| ОВОЩИ | | |
| Горошек (зеленый и желтый, свежий и консервированный) | 4 ст. ложки с горкой | 110 г |
| Бобы, фасоль | 7–8 ст. ложек | 170 г |
| Кукуруза — в зернах (сладкая консервированная) | 3 ст. ложки с горкой | 70 г |
| — в початке | 0,5 крупного | 190 г |
| Картофель — отварной, печеный клубень | 1 средний | 65 г |
| — пюре*, готовое к употреблению (на воде) | 2 ст. ложки с горкой | 80 г |
| — пюре*, готовое к употреблению (на воде и масле) | 2 ст. ложки с горкой | 90 г |
| — жареный, фри | 2–3 ст. лож ки (12 шт.) | 35 г |
| — сухой | — | 25 г |
| Картофельные чипсы | — | 25 г |
| Картофельные оладьи | — | 60 г |
| Кукурузные и рисовые хлопья (готовые завтраки) | 4 ст. ложки с горкой | 15 г |
| Мюсли | 4 ст. ложки с горкой | 15 г |
| Свекла | — | 110 г |
| Соевый порошок | 2 ст. ложки | 20 г |
| Брюква, брюссельская и красная капуста, красный перец, лук-порей, сельдерей, сырая морковь, кабачки | — | 240–300 г |
| Вареная морковь | — | 150–200 г |
| ФРУКТЫ И ЯГОДЫ | | |
| Абрикос (с косточкой/без косточки) | 2–3 средних | 130/120 г |
| Айва | 1 шт. крупная | 140 г |
| Ананас (с кожурой) | 1 большой кусок | 90 г |
| Апельсин (с кожурой/без кожуры) | 1 средний | 180/130 г |
| Арбуз (с коркой) | 1/8 часть | 250 г |
| Банан (с кожурой/без кожуры) | 1/2 шт. ср. величины | 90/60 г |
| Брусника | 7 ст. ложек | 140 г |
| Бузина | 6 ст. ложек | 170 г |
| Вишня (с косточками) | 12 крупных | 110 г |
| Виноград* | 10 шт. ср. величины | 70–80 г |
| Груша | 1 небольшая | 90 г |

| Продукты | Мера | Масса или объем |
|---|-------------------------------|-----------------|
| Гранат | 1 шт. крупная | 200 г |
| Грейпфрут (с кожурой/без кожуры) | 1/2 шт. | 200/130 г |
| Гуава | — | 80 г |
| Дыня «Колхозница» с коркой | 1/12 часть | 130 г |
| Ежевика | 9 ст. ложек | 170 г |
| Земляника | 8 ст. ложек | 170 г |
| Инжир (свежий) | 1 шт. крупная | 90 г |
| Киви | 1 шт. ср. величины | 120 г |
| Каштаны | — | 30 г |
| Клубника | 10 средних | 160 г |
| Клюква | 1 стакан | 120 г |
| Крыжовник | 20 шт. | 140 г |
| Лимон | — | 150 г |
| Малина | 12 ст. ложек | 200 г |
| Мандарины (с кожурой/без кожуры) | 2–3 шт. средних или 1 большой | 160/120 г |
| Манго | 1 шт. небольшая | 90 г |
| Мирабель | — | 90 г |
| Папайя | 1/2 шт. | 140 г |
| Нектарин (с косточкой/без косточки) | 1 шт. средняя | 100/120 г |
| Персик (с косточкой/без косточки) | 1 шт. средняя | 140/130 г |
| Сливы синие (с косточками/без косточек) | 4 шт. маленьких | 120/110 г |
| Сливы красные | 2–3 средних | 80 г |
| Смородина — черная | 6 ст. ложек | 120 г |
| — белая | 7 ст. ложек | 130 г |
| — красная | 8 ст. ложек | 150 г |
| Фейхоа | 10 шт. ср. величины | 160 г |
| Хурма | 1 средняя | 70 г |
| Черешня (с косточками) | 10 шт. | 100 г |
| Черника, голубика | 8 ст. ложек | 170 г |
| Шиповник (плоды) | — | 60 г |
| Яблоко | 1 среднее | 100 г |

| Продукты | Мера | Масса или объем |
|---|-------------|-----------------|
| Сухофрукты — бананы | — | 15 г |
| — курага | 2 шт. | 20 г |
| — остальные | — | 20 г |
| СОКИ НАТУРАЛЬНЫЕ 100%-НЫЕ, БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА | | |
| — виноградный* | 1/3 стакана | 70 г |
| — сливовый, яблочный | 1/3 стакана | 80 мл |
| — красносмородиновый | 1/3 стакана | 80 г |
| — вишневый | 1/2 стакана | 90 г |
| — апельсиновый | 1/2 стакана | 110 г |
| — грейпфрутовый | 1/2 стакана | 140 г |
| — ежевичный | 1/2 стакана | 120 г |
| — мандариновый | 1/2 стакана | 130 г |
| — клубничный | 2/3 стакана | 160 г |
| — малиновый | 3/4 стакана | 170 г |
| — томатный | 1,5 стакана | 375 мл |
| — свекольный, морковный | 1 стакан | 250 мл |
| Квас, пиво | 1 стакан | 250 мл |
| Кока-кола, пепси-кола* | 1/2 стакана | 100 мл |
| — пиво светлое | До 0,5 л | — |
| — овощи и зелень в обычных порциях (до 200 г): листовой салат, огурцы, петрушка, укроп, репчатый лук, цветная, белокочанная капуста, редис, редька, репа, ревен, шпинат, грибы, помидоры | — | до 200 г |
| ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ | | |
| — арахис с кожурой | 45 шт. | 85 г |
| — грецкие орехи | 1/2 стакана | 90 г |
| — кедровые орешки | 1/2 стакана | 60 г |
| — лесные орехи | 1/2 стакана | 90 г |
| — миндаль | 1/2 стакана | 60 г |
| — орехи «Кешью» | 3 ст. ложки | 40 г |
| — семечки подсолнечника | — | более 50 г |
| — фисташки | 1/2 стакана | 60 г |

| Продукты | Мера | Масса или объем |
|---|------|-----------------|
| «FAST-FOOD» | | |
| Гамбургер двойной — 3 ХЕ; Гамбургер тройной — 4 ХЕ; пакет картофеля-фри маленький — 1 ХЕ; пицца (300 г) — 6 ХЕ | | |
| По хлебным единицам не подсчитываются мясо, рыба, сыры, творог (не сладкий), сметана, майонез | | |

* Данные продукты не рекомендуется употреблять при сахарном диабете из-за высокого гликемического индекса.

Соответствие количества хлебных единиц зависит от размера и рецепта изделий.

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

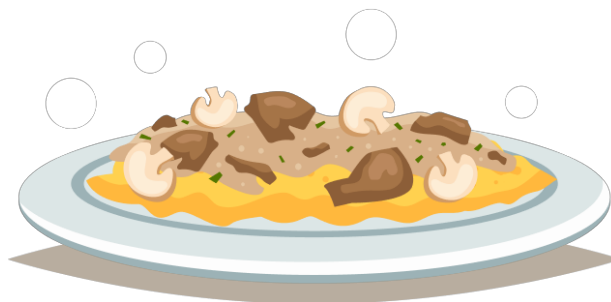
1 ХЕ повышает уровень глюкозы в крови в среднем на 1,7–2,2 ммоль/л.

Для усвоения 1 ХЕ требуется 1–4 ЕД инсулина.

1 стакан — 250 мл; 1 кружка — 300 мл; 1 стакан — 250 мл.

Время основных приемов пищи

Врач поможет распланировать режим питания, который будет отвечать твоим потребностям и профилю действия принимаемого инсулина. Возможно, врач посоветует принимать пищу в одно и то же время каждый день. Тем не менее, если тебе предстоит питание вне дома, во время путешествий или в гостях, не всегда будет возможность питаться в строго запланированное время. Если прием пищи переносится на более позднее время, чем обычно, необходимо измерить уровень глюкозы и, если он низкий, то лучше сделать дополнительный перекус. Если, наоборот, ты собираешься кушать раньше, чем обычно, то тебе может потребоваться корректировка дозы инсулина, или даже дополнительная доза инсулина.



Еда вне дома

Тебя может волновать вопрос питания вне дома, так как в этом случае ты не всегда можешь быть уверен во времени приема пищи и в количестве углеводов в еде. Но не нужно излишне беспокоиться. Еда вне дома — это исключительный случай, и лучше просто расслабиться и получить удовольствие. Во многих ресторанах есть информация о составе блюд, а применение ультракоротких инсулинов позволяет вводить необходимую дозу непосредственно перед едой или сразу после еды.

Вес и инсулин

В период взросления, т.е. в подростковом возрасте, изменение веса вполне естественно. Тем не менее, ты можешь заметить, что после начала применения инсулина вес стал увеличиваться. На самом деле, возможно, ты лишь набираешь тот вес, который потерял вначале (до установления диагноза и назначения адекватного лечения). Важно продолжать применять инсулин, не пропускать инъекции и, главное, правильно питаться. Пропуск инъекций инсулина или отказ от приема пищи, также как и соблюдение строгой диеты, могут негативно сказаться на твоём самочувствии. Плохой контроль глюкозы может привести к развитию серьезных поздних осложнений. Высокий уровень глюкозы в крови в течение длительного времени может увеличить риск развития заболеваний глаз, нижних конечностей (стоп), почек, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Наилучший способ сохранения нормального веса - сбалансированное питание и регулярная физическая нагрузка.

Если тебя беспокоят вопросы набора веса

Обсуди этот вопрос с врачом. Он посоветует тебе, как можно поддерживать нормальный вес. Возможно, будет пересмотрен режим инсулинотерапии, а также даны рекомендации по сбалансированному питанию и соответствующей физической нагрузке. Возможно, что использование помпы поможет тебе контролировать свой вес.

