

Аурика Луковкина

# Лечебное питание при сахарном диабете



Аурика Луковкина

**Лечебное питание  
при сахарном диабете**

«Научная книга»

## **Луковкина А.**

Лечебное питание при сахарном диабете / А. Луковкина —  
«Научная книга»,

Сахарным диабетом во всем мире страдает около 30 млн. человек. Процент заболевших людей с каждым годом неуклонно растет. Это заболевание стало общей проблемой здравоохранения, занимая по медико-социальной значимости место непосредственно после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. По данным Комитета экспертов ВОЗ диабет ведет к повышению смертности в 2–3 раза; ему сопутствует увеличение частоты случаев болезней сердца и инсультов в 2–3 раза; среди больных диабетом слепота встречается в 10 раз, а гангрена конечностей – в 20 раз чаще. Диабет – вторая причина смертельных поражений почек, ему сопутствуют другие хронические состояния (нейропатия, инфекции, нарушение половой функции). Всего этого можно избежать, если правильно питаться.

© Луковкина А.

© Научная книга

# Содержание

Диетотерапия	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

## **Лечебное питание при сахарном диабете**

Сахарный диабет – эндокринно-обменное заболевание, характеризующееся хронической гипергликемией (повышением уровня сахара в крови), нарушениями всех видов обмена веществ (и прежде всего обмена углеводов), которое обусловлено абсолютной или относительной недостаточностью инсулина (гормона поджелудочной железы), развивающееся вследствие воздействия многих эндогенных и экзогенных факторов.

Сахарным диабетом во всем мире страдает около 30 млн. человек. Процент заболевших людей с каждым годом неуклонно растет. Это заболевание стало общей проблемой здравоохранения, занимая по медико-социальной значимости место непосредственно после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. По данным Комитета экспертов ВОЗ диабет ведет к повышению смертности в 2–3 раза; ему сопутствует увеличение частоты случаев болезней сердца и инсультов в 2–3 раза; среди больных диабетом слепота встречается в 10 раз, а гангрена конечностей – в 20 раз чаще. Диабет – вторая причина смертельных поражений почек, ему сопутствуют другие хронические состояния (нейропатия, инфекции, нарушение половой функции).

Всего этого можно избежать, если правильно питаться. Причем, при легких формах диабета, диета может быть единственным способом лечения, без применения медикаментозных препаратов. При средне-тяжелых и тяжелых формах сахарного диабета, наряду с лекарственной гипогликемизирующей терапией и применением диетотерапии, можно в 30–40 % случаях добиться стойкой компенсации, что позволит избежать грозных осложнений.

## Диетотерапия

Диетотерапия является общим методом лечения всех больных сахарным диабетом, несмотря на различие причин заболевания.

Основные принципы диетотерапии состоят в устранении из пищи продуктов, содержащих сахар и глюкозу, обеспечении организма таким количеством белков, жиров, углеводов и витаминов, которое достаточно для поддержания нормального веса тела, максимальной компенсации обменных процессов и сохранения трудоспособности больного.

Диеты N 8 и 9, рекомендуемые Министерством здравоохранения России, сходны. Так, диета N 8 преследует цель предупредить или устранить накопление жировой ткани в организме, а N 9 – нормализовать все виды обмена веществ, и прежде всего углеводный обмен. Все остальные диеты являются модификацией вышеуказанных диет и могут быть разрешены только врачами диабетологами или эндокринологами с учетом возраста, пола, характера трудовой деятельности больного и энергозатрат организма.

Во всех диетах используются единые принципы:

- 1) дробного питания, позволяющего в течение суток максимально стабилизировать уровень сахара в крови;
- 2) щажения (разгрузки) поджелудочной железы, т. е. уменьшения поступления углеводов и жиров;

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.