

Ирина  
Вечерская

душевная  
кулинария

1000

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

при диабете

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при диабете. Вкусно,  
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2013

## **Вечерская И.**

100 рецептов при диабете. Вкусно, полезно, душевно, целебно  
/ И. Вечерская — «Центрполиграф», 2013 — (Душевная  
кулинария)

Из книги вы кратко получите все необходимые для диабетика сведения: что такое диабет и каковы основные принципы его лечения; какие бывают диабетические осложнения и их профилактика; все о диете и разгрузочных днях. Но самое главное – получите рецепты вкусных и полезных блюд, ведь главная заповедь диабетика: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть!» Книга незаменима и полезна для всех, кто страдает диабетом, а также для тех, чьи родные и близкие не понаслышке знакомы с этим заболеванием.

© Вечерская И., 2013

© Центрполиграф, 2013

## Содержание

Введение	5
Основные сведения о сахарном диабете	7
Различные типы диабета	8
Диабет первого типа	9
Диабет второго типа	10
Диабет беременных	11
Симптомы сахарного диабета	12
Гипогликемия	13
Основные принципы лечения сахарного диабета	14
Сахарный диабет первого типа	14
Сахарный диабет второго типа	15
Немного об алкоголе	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Ирина Вечерская

## Вечерская Ирина 100 рецептов при диабете. Вкусно, полезно, душевно, целебно

### Введение

Сахарный диабет – это нарушение обмена веществ, при котором содержание сахара в крови повышено. У каждого человека, в том числе и здорового, имеется определенное содержание сахара в крови, поскольку сахар является важным поставщиком энергии для нашего тела. Уровень сахара в нашей крови регулируется гормоном под названием инсулин. У диабетиков такая регуляция нарушена, что ведет к различным жалобам на здоровье.

Сахарный диабет называют бичом нашего времени. Его распространение не знает границ, во всем мире им болеют более 200 миллионов человек. При этом особенность диабета состоит в том, что большую роль в его лечении и сохранении активной жизни у больных играет питание. Мало того, в начальных стадиях заболевания правильное сбалансированное питание может быть единственным лечением.

Повышенное содержание сахара в крови не вызывает болезненных ощущений и сначала не вызывает никаких жалоб на здоровье. Диагноз диабет для многих становится настоящим потрясением.

Однако это очень распространенное заболевание. По всему миру порядка 200 миллионов человек страдают от сахарного диабета, а вероятно, и гораздо больше, поскольку, зачастую диагноз заболевания диабетом ставится через несколько лет после появления данного заболевания.

Диабет характеризуется значительным количеством жидкости, которую потребляет организм. Иногда даже кажется, что жидкость «проходит» через человеческий организм, не задерживаясь и порождая при этом еще большее состояние жажды. В организме человека наблюдается повышенное содержание сахара в крови, обильно выводится сахар с мочой.

Причинами сахарного диабета могут быть: наследственность, систематическое переедание, нервно-психические перегрузки, инфекционные заболевания, заболевания желез внутренней секреции. Из-за этих причин нарушается деятельность поджелудочной железы.

Поджелудочная железа – орган внешней и внутренней секреции. Внешняя секреция заключается в том, что железа выделяет панкреатический сок, участвующий в переваривании пищи. При ограничении ее деятельности нарушается переваривание жиров и белков.

Внутрисекреторная деятельность железы связана с выработкой инсулина и глюкагона. Если она вырабатывает инсулин в количестве, недостаточном для поддержания нормального уровня сахара в крови, то возникает такое серьезное заболевание, как сахарный диабет.

Сахарный диабет – это хроническое повышение уровня сахара (глюкозы) в крови. Гипергликемия (по вышению содержания сахара в крови) – это основная особенность, которая отличает больного диабетом человека от здорового. Если, в идеале, используя современные технологии лечения, научиться поддерживать содержание сахара в крови в пределах нормы (нормогликемию), не будет никаких болезненных проявлений, не разовьются и осложнения заболевания.

#### **Помните!**

Если у вас есть факторы риска возникновения сахарного диабета, необходимо систематически, не реже одного раза в год, делать анализ крови на сахар, сахарную кривую и глико-

зилированный гемоглобин, а также активно лечить заболевания, способствующие развитию сахарного диабета.

## Основные сведения о сахарном диабете

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, приводящее к нарушениям углеводного, белкового и жирового обменов в результате недостаточной выработки гормона инсулина или неправильного его действия. Инсулин вырабатывается бета-клетками поджелудочной железы и способствует проникновению сахара в клетки тканей организма, регулируя уровень сахара в крови. Выделяют сахарный диабет двух типов: ИЗСД (инсулинзависимый сахарный диабет), или диабет I типа, и ИНСД (инсулиннезависимый сахарный диабет), или диабет II типа.

Сахар в крови у здорового человека натощак – 3,5–5,5 ммоль/л, после еды он повышается до 7,8 ммоль/л, но не выше, так как в ответ на его повышение поджелудочная железа выделяет инсулин – гормон, который излишки глюкозы отправляет в ткани. Инсулин резко повышает проницаемость стенок мышечных и жировых клеток для глюкозы, обеспечивая усвоение ее организмом.

Сахар – это основной источник энергии, основное «топливо» для организма. У всех людей сахар содержится в крови в простой форме, которая называется глюкозой. Кровь разносит глюкозу во все части тела и особенно в мышцы и мозг (ткани мозга усваивают глюкозу без помощи инсулина), которые она снабжает энергией.

Падение концентрации глюкозы в крови вызывает недостаточность ее поступления в клетки нервной системы. Поэтому головной и спинной мозг начинают испытывать острый недостаток энергии для нервных клеток. Возникает острое нарушение деятельности мозга.

## **Различные типы диабета**

Существует несколько типов диабета, которые отличаются друг от друга в зависимости от возраста появления болезни, причины ее возникновения и характера нарушения обмена веществ.

## Диабет первого типа

Этот тип диабета раньше называли «юношеским диабетом», поскольку он чаще встречается у детей и подростков. Данным типом диабета могут заболеть люди и других возрастов. Диабет первого типа относится к аутоиммунным заболеваниям (заболевания, вызванные нарушением функции иммунной системы). Обычно для запуска болезни требуется определенный возбудитель. Таким возбудителем, к примеру, может быть вирусная инфекция.

Диабет I типа может быть врожденным, то есть проявляется у маленьких детей или возникает у молодых: у детей, подростков и лиц в возрасте до 25–30 лет. Однако следует знать, что сахарным диабетом I типа можно заболеть и в 50 лет, и в 70 лет, если были поражены бета-клетки поджелудочной железы. Диабет I типа развивается очень быстро – за месяцы, а иногда за считанные дни. Симптомы его очень яркие, четко проявляются.

При первом типе сахарного диабета определенную роль играет наследственность – наличие сахарного диабета у родственников. При этом следует помнить, что передается по наследству не само заболевание, а предрасположенность к нему. Но если человек никогда не встретится с патогенным вирусом, сохранит здоровый образ жизни, то он может избежать болезни.

Сахарный диабет первого типа никогда не развивается от переедания сладкого, стрессовых ситуаций, переутомления и тому подобных причин. Он проявляется только при недостатке инсулина вследствие повреждения бета-клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин.

## Диабет второго типа

Практически 90 процентов диабетиков страдают от диабета второго типа. В обиходе его называют «старческим диабетом», поскольку им, как правило, страдают люди преклонного возраста. Диабет II типа развивается у лиц зрелого и по-

жилого возраста, очень часто у лиц с избыточной массой тела. После семидесяти лет, когда интенсивно протекают процессы старения всех систем организма, в том числе и эндокринной, диабет может считаться одной из неизбежных болезней, связанных с увяданием организма. Главной причиной возникновения является так называемая невосприимчивость к инсулину или резистентность к инсулину.

В данном случае бета-клетки инсулин вырабатывают, но он плохого качества, и из-за этого нарушается проникновение сахара в клетку. Клетки тканей при этом голодают, а уровень сахара в крови повышается. Бета-клетки поджелудочной железы вырабатывают инсулин, но клетки тела не реагируют на него. Из-за этого организм становится неспособным правильно перерабатывать сахар.

Диабет II типа развивается постепенно, годами, скрыто, симптомы его стертые.

Факторы, способствующие возникновению диабета II типа:

- наследственная предрасположенность к диабету;
- гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, болезни желчного пузыря и печени, суставов, приступы ночной одышки;
- некоторые болезни, которые могут вызвать поражение или даже гибель бета-клеток поджелудочной железы: острый и хронический панкреатит, рак поджелудочной железы;
- вирусные инфекции: краснуха, ветряная оспа, вирусный гепатит, грипп, которые, в свою очередь, могут вызвать гибель или поражение бета-клеток поджелудочной железы;
- переизбыток, особенно при недостаточной подвижности, приводящее к ожирению;
- часто повторяющиеся психоэмоциональные напряжения, стрессы;
- злоупотребление сладостями; – пожилой и старческий возраст.

## **Диабет беременных**

Диабет может проявиться во время беременности. Этот особенный тип диабета называют гестационным. Около пяти процентов беременных женщин страдают от этого заболевания. Обычно уровень сахара в крови нормализуется после родов. Но каждая 3-я женщина, которая болела гестационным диабетом, заболет диабетом второго типа в течение следующих 10 лет.

При диабете беременных циркулирующий в крови сахар не может быть правильно усвоен организмом, что ведет к нарушению переносимости глюкозы. Зачастую к концу беременности у женщин формируется резистентность к инсулину. Высокий уровень сахара в крови может навредить как матери, так и ребенку и поэтому должен контролироваться.

## Симптомы сахарного диабета

Хорошее самочувствие не является показателем того что человек не болен. Поскольку тело неправильно перерабатывает сахар, его содержание повышается в моче. Причина тому – нарушение обмена веществ. Сахарный диабет – это общее понятие для различных нарушений обмена веществ, общей чертой которых является долгосрочное повышенное содержания сахара в крови. Вопреки распространенному мнению сахарный диабет никак не связан с чрезмерным потреблением сахара в пищу.

Признаки, при появлении которых следует обязательно сходить ко врачу и проверить свое состояние: нарастающая слабость, потеря аппетита, сухость во рту, сильная жажда, частое, обильное мочеиспускание (полиурия), похудание или, наоборот, прибавление массы тела у того, кто страдал ожирением. В крови уровень сахара поднимается выше нормальных цифр (гипергликемия). Нормальный уровень сахара в крови 3,3–6,1 ммоль/л. В моче определяется сахар (глюкозурия), чего в норме не должно быть.

Следует подчеркнуть, что жажда носит защитный характер, так как человек теряет много жидкости, и с жаждой ни в коем случае не следует бороться. Пить надо столько, сколько хочется. Но в то же время это сигнал крайнего неблагополучия в организме. Не у всех больных бывают эти симптомы, у многих диабет выявляется случайно во время обследования по какому-либо другому поводу.

**Надо ли лечиться, если человек не чувствует повышения сахара в крови и появления его в моче? Необходимо!** В противном случае неизбежно наступление так называемых поздних осложнений, снижающих качество жизни и сокращающих ее продолжительность.

Иногда признаком начинающегося диабета являются приступы гипогликемии, когда в крови понижается уровень глюкозы, что приводит к резкому ухудшению самочувствия.

## Гипогликемия

Гипогликемия – патологическое состояние, характеризующееся снижением концентрации глюкозы в крови ниже 3,5 ммоль/л. Наиболее часто гипогликемии развиваются в процессе лечения сахарного диабета.

Если в приступе гипогликемии (гипогликемическая кома) страдает центральная нервная система, то возможны затуманивание и двоение зрения, головная боль, спастические сокращения мышц

или частая зевота. Иногда возникают и психические симптомы в виде депрессии и раздражительности, дремотного состояния днем и бессонницы по ночам. Из-за разнообразия симптомов гипогликемии, среди которых часто преобладает реакция непонятной тревоги, многим больным ставят ошибочные диагнозы невроза или депрессии.

У некоторых страдающих диабетом наблюдаются гипогликемии без предвестников, начинающиеся сразу с потери сознания. Причиной этого может быть прием больными диабетом препарата анаприлина (обзидана).

Ночная гипогликемия при диабете может проявляться кошмарными сновидениями, потливостью в ночные часы. Человек также может проснуться в поту от сердцебиения и чувства голода.

Лечение гипогликемии зависит от причины ее возникновения и направлено на устранение этой самой причины. Важную роль в ее лечении играет диета. Из питания обязательно исключаются очищенные сахара (в том числе мед, патока, сахар и т. п.), белая мука и другие продукты, содержащие чистый крахмал. Пища принимается дробными порциями не менее шести раз в день (вместо трех в большем объеме). Шестиразовое питание должно содержать достаточно белка в виде мяса, рыбы, птицы и молочных продуктов при свободном выборе фруктов, овощей и немолотых зерен. Следует избегать содержащих кофеин лекарственных препаратов и продуктов (таких, как кофе и кола).

**Если человек с сахарным диабетом потерял сознание, нельзя лить ему в рот воду или вкладывать еду.** Если у него есть ампула глюкагона (препарата, способный резко повысить сахар крови) и рядом оказался человек, умеющий делать внутримышечные инъекции, нужно сделать больному укол глюкагона и вызвать «скорую помощь». Если нет, можно втереть страдающему диабетом в десны небольшое количество меда или варенья и сразу вызвать «скорую помощь».

Острые приступы гипогликемии, связанные с передозировкой инсулина, обычно снимаются приемом сахара или глюкозы, но иногда бывает необходимо внутривенное введение раствора глюкозы.

Чтобы вовремя справиться с приступом гипогликемии, страдающий сахарным диабетом должен носить с собой:

– несколько кусков сахара и черного хлеба, – паспорт диабетика. В состоянии гипогликемии человек может быть похож на пьяного. В паспорте должна быть информация о том, как оказать помощь, если человек потеряет сознание,

– по возможности – ампулу глюкагона и шприц для внутримышечных инъекций.

## Основные принципы лечения сахарного диабета

### Сахарный диабет первого типа

Лечение его включает три главных компонента – лекарства, питание и физические нагрузки. Лечение для диабета I и II типов различно.

При диабете I типа совокупность лечебных процедур по важности выглядит так:

- ежедневные инъекции инсулина. Это самое главное;
- диета. Она более разнообразна, чем при диабете II типа, но с ограничением некоторых видов продуктов. Количество пищи в пересчете на хлебные единицы должно быть строго определенным и определяет схему введения инсулина;
- умеренные физические нагрузки важны для поддержания тонуса мышц и снижения уровня сахара в крови.

У больных диабетом первого типа не вырабатывается собственный инсулин, поэтому они нуждаются в постоянном введении его извне. По происхождению различают животные и человеческие инсулины. Из животных инсулинов лучшим является свиной. Однако в последние годы повсеместно все больше применяются человеческие инсулины, которые получены путем генной модификации белка. В отличие от животных инсулинов они лишены ряда побочных эффектов.

Для максимальной имитации естественной работы поджелудочной железы, которая вырабатывает инсулин постоянно и резко увеличивает его выделение в ответ на прием углеводов, выпускается несколько видов инсулинов: ультракороткого, короткого, продленного и ультрадлительного действия. Короткий и длинный инсулины отличаются по внешнему виду: короткий – прозрачный, длинный – мутный (исключение составляет инсулин лантус). Если короткий инсулин становится мутным, значит он испорчен и пользоваться им нельзя.

## Сахарный диабет второго типа

Для таких больных список лечебных мероприятий в порядке их важности выглядит немного иначе:

– диета. Более жесткая, чем при диабете I типа. Необходимо строго избегать продуктов, содержащих сахар, жиры, холестерин;

– умеренные физические нагрузки; – ежедневный прием сахароснижающих препаратов, назначенных врачом.

Больной диабетом II типа должен придерживаться строгой диеты и принимать сахароснижающие

препараты, которые повышают чувствительность тканей к инсулину, тем самым улучшают проникновение сахара в клетки тканей, а также побуждают бета-клетки поджелудочной железы вырабатывать больше инсулина. При легкой степени заболевания можно ограничиться только диетой.

Главная цель лечения – добиться нормального уровня сахара крови (желательно снизить сахар крови до 6,1 ммоль/л). При соблюдении малокалорийной диеты и снижении веса удается добиться компенсации у 80 % больных сахарным диабетом второго типа.

Если не удается снизить сахар крови до нормы, несмотря на строгое соблюдение диеты, начинают лечение сахароснижающими таблетками или даже инъекции инсулина.

## Немного об алкоголе

Чаще всего людям с сахарным диабетом не рекомендуют или попросту запрещают употреблять алкогольные напитки, не объясняя при этом, с чем связан такой запрет. Употребление алкоголя – весьма распространенная причина гипогликемии, особенно если его употреблять натощак, с малым количеством еды или неправильно подобранной пищей.

Помимо приема спиртных напитков натощак риск развития тяжелых гипогликемических состояний усиливает прием алкоголя после большого перерыва между едой или сразу же после физической нагрузки. Алкоголь, с одной стороны, усиливает действие инсулина и глюкозоснижающих таблеток, а с другой – тормозит образование глюкозы в печени.

Устранить гипогликемию, вызванную приемом спиртных напитков, инъекцией глюкагона невозможно, поскольку запасы гликогена уже истощены. Устранить гипогликемию в этом случае можно только приемом быстроусваиваемых углеводов.

Существует несколько непреложных правил потребления алкогольных напитков, которые должны знать диабетики.

## **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.