

ДИЕТА №9 – ПРИ ДИАБЕТЕ



Сахарный диабет — это серьезное заболевание, которое требует не только лекарственной терапии, но и изменения рациона. Однако это не повод переставать наслаждаться вкусной едой или вовсе объявлять голодовку.

Правильно подобранный рацион позволит избежать ухудшения состояния при диабете первого типа и добиться улучшения здоровья, если диагностирован диабет второго типа.

Основная задача питания при диабете любого типа — **контролировать углеводный обмен и не позволять** резкого поступления в кровь большого количества глюкозы.

Для этого необходимо:

1. **Отказаться от продуктов с высоким [гликемическим индексом](#)**, которые провоцируют резкий выброс сахара в кровь. Это не значит, что надо исключить из питания все [углеводы](#) — некоторые из них, так называемые медленные, наоборот, позволяют диабетику поддерживать столь важный стабильный уровень сахара в крови.
2. Выбирать сладости, содержащие разрешенные для больных диабетом **заменители сахара** — сорбит, ксилит, сахарин, аспартам, сукралоза и т.д. Подходящие именно вам продукты порекомендует лечащий врач. Больным диабетом не рекомендуются продукты, в которых много [сахара](#): конфеты, шоколад, мороженое, мед, сухофрукты.
3. **Перейти на [дробное питание](#)**. Если разделить дневной рацион на несколько небольших порций, одинаковых по количеству углеводов и калорийности, можно избежать и чувства голода, которое обычно приводит к перееданию и употреблению запрещенных продуктов.
4. **Придерживаться разнообразного низкокалорийного рациона**. Его энергетическая ценность должна составлять 2300–2500 ккал — за счет исключения сахаросодержащих и жирных продуктов.

Специально для тех, кто страдает диабетом, несколько десятилетий назад разработали специальную систему питания, известную, как **Диета № 9**, которая **после консультации с врачом** запросто адаптируется для питания дома.

Эта система питания вполне подходит не только больному диабетом, но и его близким, которые хотят сделать свой образ жизни более здоровым.

Можно	Нельзя
Ржаной, пшеничный, белково-отрубяной хлеб, несдобные мучные изделия, специальный «диабетический» хлеб	Сдобные и сладкие мучные изделия
Овощные супы, щи, борщи, окрошки, слабые нежирные мясные и рыбные бульоны с овощами	Крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манкой, рисом, лапшой
Нежирное мясо и птица, кролик в отварном, тушеном или приготовленном на пару виде	Жирное мясо, гусей, уток, копченое мясо и колбасы, консервы, субпродукты

Нежирная рыба — отварная, запеченная. Рыбные консервы в томате или собственном соку	Жирная и соленая рыба, консервы в масле, икра
Молоко, кефир, йогурт, нежирный творог, нежирный и несоленый сыр	Сладкие сырки и йогурты, сливки, жирная сметана
Гречневая, пшенная, перловая овсяная крупы. Бобовые: фасоль, чечевица	Рис, манная крупа, макаронные изделия
Овощи, содержащие мало углеводов: капуста, кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, салат	Соленые и маринованные овощи
Любые кисло-сладкие фрукты и ягоды	Виноград, изюм, бананы, финики, инжир

Кроме того, придется совсем отказаться от употребления спиртных напитков. Часть напитков — ликеры, крепленые вина и наливки — содержат опасный при диабете сахар. Кроме того, через некоторое время после употребления любой алкоголь блокирует поступление глюкозы из печени и резко снижает ее уровень в крови, что для больных диабетом опасно.

Диета при диабете достаточно простая и разнообразная. Главное — следить за количеством простых углеводов в продуктах, отказаться от жирной пищи, не переедать и не голодать. И обязательно консультироваться с врачом — ведь только специалист способен вовремя и правильно скорректировать лечебное питание.