



МОСКОВСКАЯ  
МЕДИЦИНА

# Как нужно питаться,

чтобы снизить риск развития  
сахарного диабета 2 типа



# Сахарный диабет –

это группа заболеваний, основным признаком которых является высокий уровень глюкозы в крови

## 1 типа

встречается у 5–10%

## 2 типа

более 90% среди всех больных диабетом

Норма уровня глюкозы в крови (венозная плазма):

- Натощак — не более 6,1 ммоль/л
- Через 2 часа после приема любой пищи — не более 7,8 ммоль/л

Профилактика сахарного диабета 2 типа

- Здоровое питание
- Контроль веса
- Физическая активность



# Факторы, увеличивающие

риск развития сахарного диабета 2 типа:



- Возраст старше 45 лет
- Низкая физическая активность
- Избыточная масса тела или ожирение (индекс массы тела  $\geq 25$  кг/м<sup>2</sup>)
- Наследственность — родители или братья/ сестры с СД 2 типа
- Диагностированный ранее предиабет
- Сахарный диабет во время беременности в анамнезе

# Симптомы сахарного диабета 2 типа:

Зуд кожи  
и слизистых

Жажда  
и сухость во рту

Медленное  
заживление ран

Выделение большого  
количества мочи

Повышенная  
утомляемость  
и слабость

Диабет 2 типа  
может протекать  
бессимптомно  
и быть выявлен  
абсолютно случайно



# Принципы здорового питания

## Сбалансированное питание

Пропорции калорийности суточного рациона

### Белки

60-80 г/сутки **15-20%**

Белки животного и растительного происхождения по 50%

### Углеводы

350-400 г/сутки **55-60%**

сложные: гликоген, крахмал, пищевые волокна 50-70%

простые: сахар, мёд, варенье 5-10%

### Жиры

60-80 г/сутки **25-30%**

Заменяйте жирное мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом. Употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира. Употребляйте морепродукты 2-3 раза в неделю.

### Энергетическое равновесие

Энергетическая ценность продуктов  энергозатраты организма

### Обогащайте рацион

цельнозерновыми продуктами: хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия (из твердых сортов пшеницы), рис (бурый) или картофель

**Не употребляйте** в сутки более 100 г сахара или продуктов, содержащих сахар, в том числе и кондитерских изделий

# Гликемический индекс

Это скорость, с которой содержащиеся в продукте питания углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови

## Высокий (70-100):

сахар, мед, конфеты, белый хлеб, кукурузные, овсяные хлопья, белый рис, картофельное пюре, картофель отварной, картофель-фри, сладкие газированные напитки, кондитерские изделия



## Средний (50-69):

сухофрукты, бананы, арбуз, свекла, каши с фруктами без сахара, коричневый рис, макароны, хлеб ржаной и из муки грубого помола, пшеничный хлопья



## Низкий (до 50):

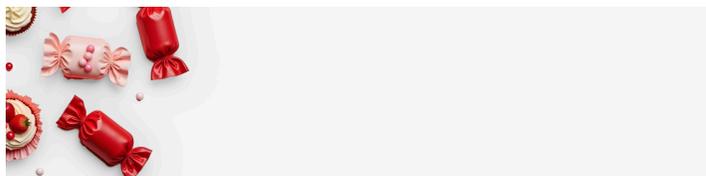
остальные овощи и фрукты, молочные продукты, бобовые



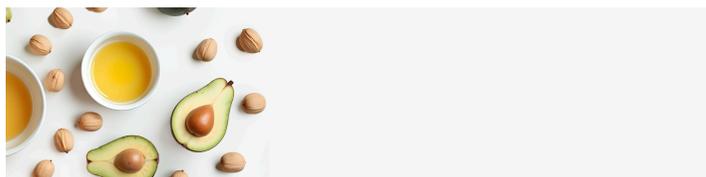
\*Регулярное употребление продуктов с высоким гликемическим индексом негативно сказывается на общем уровне сахара в крови

# Пирамида здорового питания

**Сладости**  
свести до минимума



**Жиры, орехи**  
до 50 г в сутки



**Молоко мясо, рыба**  
200–300 г в сутки



**Зерновые, хлеб**  
400 г в сутки



**Овощи, фрукты**  
не менее 500 г в сутки



**Напитки**  
не сладкие, вода  
не менее 1.5 л в сутки



Ограничьте потребление поваренной соли до 3–4 г в сутки

Обогащайте рацион солями калия и магния:

- Калий: морская капуста, печеный картофель, белокачанная капуста
- Магний: отруби, овсяная крупа, фасоль, орешки, пшено

Питайтесь разнообразно

Избегайте переедания и развития ожирения

Ограничьте потребление алкоголя