

Диета Стол №9



Что такое сахарный диабет

Сахарный диабет является самой распространенной патологией эндокринной системы. В его основе лежит повышение уровня глюкозы крови, возникающее либо вследствие недостаточности выработки инсулина, либо из-за нарушения чувствительности тканей организма к нему. Инсулин – гормон, вырабатываемый клетками поджелудочной железы, который влияет на множество процессов в организме, в первую очередь, на обмен веществ. Ведущей функцией инсулина является регуляция углеводного обмена, а именно:

- поступления в клетки глюкозы;
- образования и распада гликогена – запаса глюкоза в организме;
- скорости распада углеводов, поступающих в том числе с пищей.

Также инсулин участвует в регуляции белкового, жирового, энергетического и минерального обменов.

Расщепление и всасывание углеводов (особенно быстрых) начинается еще в ротовой полости под действием ферментов слюны. Через 20 мин после поступления глюкозы в кровь инсулин начинает вырабатываться и попадать в кровяное русло. Под действием инсулина часть глюкозы усваивается клетками сразу, с учетом текущих потребностей, а оставшаяся часть под действием ферментов перерабатывается в гликоген (запасающая форма глюкозы, которая может храниться в печени, мышцах и других тканях). Глюкоза является основным источником энергии для

клеток, и ее недостаток крайне пагубно сказывается как на состоянии отдельных клеток и тканей в частности, так и всего организма в целом.

Типы сахарного диабета

Выделяют два типа сахарного диабета. При диабете первого типа повреждаются непосредственно клетки поджелудочной железы, ответственные за выработку инсулина. При диабете второго типа нарушается восприимчивость клеток организма к инсулину (так называемая инсулинорезистентность). Данная форма заболевания наиболее распространена и может быть следствием ведения неправильного образа жизни. При сахарном диабете второго типа содержание глюкозы в клетках снижается, а в крови повышается. Вследствие этого, в организме начинают активироваться альтернативные способы утилизации глюкозы. Это приводит к накоплению в тканях сорбитола, гликированного гемоглобина и гликозамингликанов. Эти соединения оказывают пагубное воздействие на организм, приводя к следующим заболеваниям:

- диабетическая ретинопатия — поражение сетчатки глаза;
- диабетическая полинейропатия — поражение периферической нервной системы, проявляющееся в виде нарушения чувствительности, а при тяжелых формах и двигательной активности;
- диабетическая ангиопатия — поражение капилляров и мелких артерий и вен, приводящее к нарушению питания тканей, вплоть до их отмирания (например, гангрена стопы);
- мышечная дистрофия — заболевание, развивающееся вследствие распада мышечной ткани с целью переработки аминокислот в глюкозу для восполнения недостатка внутриклеточной энергии;
- повышенное мочевыделение с целью выведения излишка глюкозы с мочой.

Сахарный диабет является хроническим заболеванием и не поддается окончательному излечению. Возможна лишь коррекция углеводного обмена и лечение осложнений. В зависимости от типа сахарного диабета подбирается индивидуальная медикаментозная терапия. При диабете первого типа это регулярное введение инсулина, а при диабете второго типа —

прием сахароснижающих препаратов, таких как метформин. Однако не менее важную роль играет диетотерапия, а именно диета Стол №9.

Общая характеристика диеты Стол №9

В основе диетического питания при сахарном диабете лежит снижение калорийности продуктов за счет жиров животного происхождения и легкоусвояемых (быстрых) углеводов. Белки и жиры растительного происхождения соответствуют физиологической норме.

Примерный химический состав суточного рациона:

- белки – 90-100 гр (не менее 55% – животные);
- жиры – 75-80 гр (не менее 30% – растительные);
- углеводы – 300-350 гр (преимущественно полисахариды – сложные углеводы);
- 2300-2500 кКал;
- свободная жидкость – около 1,5 л.

Физиологическое значение диеты Стол №9

Как было сказано выше, в основе данной диеты лежит снижение поступления в организм углеводов, особенно быстрых. При снижении углеводной нагрузки с пищей, со временем избышек глюкозы либо утилизируется на текущие энергетические затраты, либо откладывается в виде гликогена, либо выводится из организма с мочой. При длительном соблюдении диеты Стол №9 в целом снижается нагрузка на углеводный обмен, а также риск осложнений сахарного диабета, обусловленный постоянным высоким уровнем глюкозы. Также данная диета позволяет более точно определить количество углеводов, которые усваиваются организмом, что позволяет более точно подобрать инсулинотерапию.

Не менее важной ролью диеты Стол №9 является снижение нагрузки на жировой обмен. Это заключается не только в снижении количества животного жира, поступающего с пищей, но и в том, что при длительном течении сахарного диабета избышек глюкозы может перерабатываться в жирные кислоты и откладываться в большом количестве в жировой ткани. Это приводит к развитию избытка массы тела и даже к ожирению, что лишь усугубляет течение сахарного диабета.

Помимо основной диеты Стол №9 выделяют два ее подтипа.

Диета Стол №9а рекомендуется людям с сахарным диабетом при наличии у них ожирения. Отличительной особенностью данного подтипа от основной диеты является еще большее ограничение со стороны углеводов и килокалорий. Энергетическая ценность суточного рациона не должна превышать 1650-1700 кКал. В остальном рацион схож с основной диетой.

Диета Стол №9б назначается пациентам с тяжелой стадией инсулинорезистентности. Она отличается от основной диеты повышенным содержанием белков и общей калорийностью. Прием углеводов проходить утром и в обед. Список рекомендуемых и запрещенных продуктов совпадает с основной диетой, однако употребление яиц ограничивается 1 шт в сутки, а также допускается употребление макаронных изделий и сельди, вымоченной в воде.

Нерекомендуемые продукты при сахарном диабете

К списку нерекомендуемых продуктов при диете Стол №9 относятся следующие:

- белый хлеб, выпечка из слоеного и сдобного теста;
- крепкие жирные бульоны;
- молочные супы с рисом, лапшой и манной крупой;
- жирные сорта мяса (свинина, баранина), птицы (гусь, утка), различные копчености (колбаса, сало);
- мясные консервы;
- жирные сорта рыбы, соленая рыба, рыба в масле, икра;
- жирные сливки, соленый сыр, творожные сырки;
- куриные яйца (более 2 шт в день);
- рисовая и манная крупа, макароны в большом количестве;
- соленые и маринованные овощи;
- виноград, изюм, инжир, финики, бананы;
- мороженое, варенье, конфеты;
- жирные, острые, соленые соусы;
- чай и кофе с сахаром;
- сладкие соки, газированная вода, энергетические напитки;
- алкоголь, как крепкий, так и сладкие ликеры;
- сливочное масло и смалец.

Важно отметить, что при сахарном диабете необходимо максимально исключить из своего рациона сахар и сахаросодержащие продукты, и введение в рацион сахарозаменителей (сорбита или ксилита). Рекомендуется избегать жареных и тушеных блюд и отдавать предпочтение отварным, запеченным и паровым блюдам. Температура и механическая обработка роли не играют. Рекомендуется частое дробное питание 5-6 раз в день.

Рекомендуемый рацион питания при сахарном диабете

Примерный суточный рацион питания при диете Стол №9 включает в себя следующие блюда:

- 1-й завтрак: гречневая каша, нежирный творог, несладкий чай или молоко;
- 2-й завтрак: отвар из пшеничных отрубей, свежие яблоки или овсяные тосты;
- Обед: щи из свежей капусты, отварная курица с запеченными овощами, фруктовое желе, несладкий чай;
- Полдник: свежие яблоки или овсяные тосты;
- Ужин: отварная рыба с запеченными овощами, легкий овощной салат с растительным маслом, несладкий чай.
- На ночь: 1 стакан кефира.

Более детальная информация о рекомендуемых и нерекомендуемых продуктах питания представлена в таблице ниже.

Система учета хлебных единиц

Для простоты составления рациона при сахарном диабете разработана система хлебных единиц. Она основана на перерасчете количества углеводов в различных продуктах на хлебные единицы. Согласно ней, 1 хлебная единица эквивалентна 10-12 гр легкоусвояемых углеводов.

Продукт	1 Хлебная единица	Углеводы г.	Продукт	1 Хлебная единица	Углеводы г.
Белый хлеб	1 кусок	20	Апельсин	1 штука, средний	150
Ржаной хлеб	1 кусок	25	Банан	1/2 штуки, средний	70
Бородинский хлеб	1 кусок	25	Брусника	7 ст. ложек	140
Булочка	1/2 маленькой	20	Виноград	12 штук, небольших	70
Крекеры	5 штук	15	Вишня	15 штук	90
Сухари несладкие	2 штуки	15	Гранат	1 штука, большой	
Сухари панировочные	1 ст.ложка	15	Грейпфрут	1/2 штуки, крупный	170
Хлебцы хрустящие	2 штуки	25	Груша	1 штука, средняя	90
Гречневая крупа	1 ст.ложка	15	Дыня	1 кусок	100
Кукуруза	1/2 початка	100	Ежевика	8 ст. ложек	140
Кукурузные хлопья	1 ст.ложка	15	Инжир	1 штука	80
Манная	1 ст.ложка	15	Киви	1 штука, крупная	110
Мука (любая)	1 ст.ложка	15	Клубника	10 штук, средних	160
Овсяная	1 ст.ложка	15	Крыжовник	6 ст. ложек	120
Овсяные хлопья	1 ст.ложка	15	Малина	8 ст. ложек	150
Перловая	1 ст.ложка	15	Манго	1 штука, небольшое	110
Пшено	1 ст.ложка	15	Мандарины	2-3 штуки, средних	150
Рис	1 ст.ложка	15	Персик	1 штука, крупный	120
Картофель	1 клубень с кур яйцо	65	Сливы	4 штуки, средние	90
Картофельное пюре	2 ст. ложки (с горкой)	75	Смородина	7 ст. ложек	140
Жареный картофель	2 ст. ложки (с горкой)	35	Хурма	1 штука, средняя	70
Сухой картофель		25	Черника, чёрн смород	7 ст. ложек	140
Абрикосы	2—3 штуки	110	Яблоко	1 штука, среднее	90
Айва	1 штука, крупная	140			
Ананас	кусок (поперечн срез)	140			
Арбуз	1 кусок	270			

Советы гастроэнтеролога

Диетическое питание является неотъемлемой и немаловажной частью лечения и поддержания должного уровня качества жизни, особенно при хронических заболеваниях. Наиболее сложным при диете Стол №9 является ограничение количества углеводов и отказ от сладостей. К счастью, в настоящее время в магазинах представлено большое количество продуктов с заменителями сахара, которые по вкусу практически ничем не уступают блюдам с обычным сахаром. Это позволяет плавно и комфортно перейти к диете и снизить риск ее срыва. Также для более комфортного перехода к диетическому питанию рекомендуется постепенная замена запрещенных продуктов и блюд на разрешенные. Это также снизит риск срыва диеты и даст больше времени, чтобы настроить себя на ее соблюдение.

