

Если у вас диабет, вы можете терять вес из-за приема инсулина или других лекарств.

*В
этом
случае
вам
необходимо
составить
план
питания*

*,
который
поможет
избежать
этого*

*.
Но
снижение
массы
тела
пойдет*

*,
безусловно*

*,
только
на
пользу*

*,
если
вы
страдаете
тучностью*

*,
которая
характерна
для
диабета*

*II
типа*

*.
Сбросив
лишнее*

*,
вы
тем*

самым
понижите
уровень
сахара
в
крови
,
улучшите
состояние
своего
здоровья
, и
будете
чувствовать
себя
намного
лучше
.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Как бы тяжело вам не было, знайте, что уменьшая свой вес, вы вступаете на правильный путь
Исследования
национального
института
здравоохранения
показали
, что
правильное
питание
и
умеренные
занятия
спортом
снижают
риск

развития
диабета
на
58%. В
исследовании
принимали
участие
люди
с
избыточным
весом
(
средний
индекс
массы
тела
34) и
высоким
,
но
не
диабетическим
уровнем
сахара
в
крови
.
Медики
подтверждают
—
достаточно
потерять
5-10%
массы
своего
тела
и
уровень
сахара
в
крови
существенно
снижается
.
Кроме
этого

снизится
артериальное
давление

,
вы
уменьшите
дозу
принимаемых
препаратов
и
инсулина

,
улучшатся
показатели
холестерина

,
уменьшится
нагрузка
на
колени

,
лодыжки
и
ступни

. Это
прямое
указание
на
то

, как
связаны
ожирение
и
диабет

.
Безусловно

,
прибавится
энергии
и
станет
легче
дышать

.

Диета при диабете

Диета при диабете не должна быть универсальной. Обязательно проконсультируйтесь у диетолога и не забудьте обсудить назначенный рацион со своим врачом.

Дело в том, что уровень глюкозы нуждается в самом жестком контроле. Его изменения наиболее вероятны, когда вы водите в свой рацион новые продукты и ограничиваете себя в чем-то.

Допустимое ограничение калорий

– 600-700 в

день

.

Причем

сократить

количество

потребляемой

пищи

нужно

по

всем

направлениями

– в

рационе

должно

быть

меньше

и

белков

, и

углеводов

, и

жиров

.

Идеальные соотношения для людей с диабетом следующие:

- 50% - 55% углеводов
- 30% жиров
- 10% - 15% белка

В основе диеты людей, страдающих диабетом, лежат следующие принципы:

- *продукты должны быть низкокалорийны.* Без ограничений можно есть овощи, з
а
исключением
зрелых
бобовых
,
картофеля

,
кукурузы

,
зелени
и
грибов

.
Из
фруктов
—
лимоны

.
Из
ягод
-
клюкву

.
- *свести к минимуму или совсем ограничить продукты богатые жирами и углевода*
ми . Это м

асла

—
растительные
и
сливочные

,
майонез

,
сгущенное
молоко

,
сорта
сыра
более
45%
жирности

,
жирные
сорта
рыбы

,
копченая
рыба

,
жирное
мясо

,
колбаса

,
жареные
рыба
и
мясо

,
мучное

,
сладкие
напитки

,
орехи

,
семечки

, мед,
сахар

,
сухофрукты

.
Из
фруктов

—
виноград
. И,
конечно
же

,
алкоголь

.

- *продукты, богатые белками и углеводами в виде крахмала также необходимо ограничить*

.

Это
нежирные
сорта
мяса
и
рыбы

,
сыры
жирностью
менее
45%,

брынза

,
сулугуни

,
яйца

,
картофель

,
кукуруза

,
зрелые
бобовые

,
макаронные
изделия

,
каши

,
отдельные
виды
хлеба

.

Кроме жиров акцент делается и на углеводы. Почему? Дело в том, что они оказываю

т самый б

ольшой
эффект

на
уровень
глюкозы

в
крови
, так как они
разбиваются

на
сахар

в
начале
пищеварения

.

Потребление
сложных
углеводов

,
например
,
цельнозернового
хлеба
и
овощей
полезно
,
потому
что
впитываются
в
кровоток
более
медленно
,
уменьшая
риск
повышения
сахара
в
крови
.
Самый
худший
вариант
—
белый
хлеб
.
Но
резкое
сокращение
углеводов
—
распространенная
стратегия
диет
—
может
быть
опасным
.
Когда
у

организма

нет

углеводов

,

происходит

изменение

метаболизма

.

Возникает

кетоз

—

сжигается

жир.

Вы

будете

чувствовать

себя

менее

голодным

, и

есть

меньше

, чем

обычно

—

но

долгосрочный

кетоз

может

вызвать проблемы

со

здоровьем. Он снижает доставку кислорода к тканям, что негативно сказывается

на

глазах, почках, сердце, печени. Вот почему

рацион

с минимальным содержанием

углеводов

и

высоким

содержанием

белка

не

безопасен для

людей

с

диабетом

. Людям с
диабетом
нужно
придерживаться
более
сбалансированной
диеты
.

Основные трудности

Для диабетиков, которые вводят инсулин, потеря веса является сложной задачей. Потому что принимать пищу нужно, когда уровень сахара низкий.

И низкий, и высокий уровень сахара в крови являются одинаково большой проблемой. Низкий уровень сахара в крови (гипогликемия) возникает, когда количество инсулина в организме выше, чем необходимо. На ранних стадиях, низкий сахар в крови приводит к головокружению, слабости, упадку сил. Более поздние стадии могут проявляться обмороком и даже комой.

Понижение уровня сахара в крови естественно, когда человек теряет вес, потому что сокращается количество потребляемых калорий

.
Если
при
этом
вы
не
сокращаете
дозу
инсулина
или
количество
таблеток,
то
риск
получить высокие
показатели
глюкозы
в
крови
очень велик. Высокий
сахар
в
крови
(гипергликемия)
может
развиваться,
когда
в организме недостаточно
инсулина
. Это
происходит
,
когда
люди
, сидящие
на
инсулине или понижающих
уровень
сахара
лекарствах,
не
соблюдают дозировку или
не
придерживаются рекомендованной
диеты
.

Тренировки при диабете

Одним из преимуществ физических упражнений является то, что они помогают поддерживать уровень сахара в норме. Дело в том, что мышцы в работе поглощают намного больше глюкозы, чем в состоянии покоя. И вам не придется резко ограничивать свой рацион.

Прогуляйтесь на 20 минут больше, чем обычно, и потребление калорий вместо 600-700 можно будет сократить всего на 200 или на 300. При этом вы будете медленно, но безопасно терять вес. При таком условии достаточно легко контролировать уровень сахара.

в
крови

.

Имейте в виду: каждый тип упражнений влияет на уровень сахара по-разному.

Аэробные упражнения – бег или тренировки на беговой дорожке – могут снизить уровень сахара

в
крови

сразу. А вот тяжёлая атлетика или длительное силовые упражнения могут понизить уровень сахара

в
крови

спустя много часов после тренировки. Это опасно, особенно, если

вы
собираетесь садиться
за

руль. Вот почему так важно проверить уровень сахара

в
крови

до вождения. На всякий случай захватите с собой в машину легкий перекус – такой как фрукты, крекеры, соки.

Особенно высокая вероятность появления гипогликемии после тренировки в том случае

если
вы

принимаете сахароснижающие препараты. Поэтому, занимаясь спортом

нужно
внимательно следить

за
уровнем
сахара

. Со временем
можно
уменьшить регулярную
дозу
инсулина
и лекарственных средств.

Особенное [внимание](#) к деталям

Потеря веса – всегда трудный процесс. Поэтому разработать максимально эффективную программу с реалистичными целями должен диетолог. Вам необходим рацион, которого вы сможете придерживаться каждый день.

. Занятия спортом требуют тщательного контроля особенно в первые дни, когда выбирается оптимальная доза нагрузки, сахар реагирует на новый рацион, корректируется доза инсулина.

. В идеале проверять свое состояние нужно до, во время и после тренировки. По результатам специалисты будут корректировать план действий. Группы поддержки страдающих диабетом, как правило, есть при любой крупной больнице. Узнайте подробности у своего терапевта.

Оригинал статьи: [Как избавиться от лишнего веса при диабете](#)