Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
18.02.2011 09:42 - Обновлено 16.05.2018 14:06

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 понизите 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 ог раничить*

.
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 уров
ень
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 случ
ае , е
сли
вы
принимаете сахараснижающие 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.

Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
18.02.2011 09:42 - Обновлено 16.05.2018 14:06

Оригинал статьи: Как избавиться от лишнего веса при диабете