

Чанчикова Екатерина Евгеньевна, студент
Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова

Власова Евгения Николаевна
кандидат психологических наук
Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПАЦИЕНТОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2-ГО ТИПА

Аннотация. В статье авторы рассматривают особенности питания пациентов с сахарным диабетом 2-го типа. Представлена актуальность проблемы распространённости заболеваемости сахарным диабетом среди населения, рост количества заболеваний сахарным диабетом 2-го типа. Подчёркивается значимость рационального питания пациентов с диагнозом «сахарный диабет 2-го типа».

Ключевые слова: Диабет, сахарный диабет, сахарный диабет 2-го типа, рациональное питание, диета, диета пациентов с сахарным диабетом 2-го типа, диета № 9.

В настоящее время одной из глобальных проблем современного человечества является рост заболеваемости таким хроническим, неизлечимым заболеванием, приводящем к развитию тяжелых осложнений и преждевременной смерти, как диабет. В последние десятилетия это заболевание все чаще рассматривается как социально значимая проблема, которая становится все более актуальной, что связано с ростом числа людей, страдающих сахарным диабетом, длительным характером заболевания и развитием различных осложнений, которые приводят к снижению качества жизни и сокращению продолжительности жизни на 20 % [6].

Сахарный диабет классифицируется как хроническое неинфекционное заболевание, распространенность и темпы роста которого достигли уровня глобальной проблемы планетарного масштаба (более 800 миллионов в мире). Инвалидность, вызванная этим заболеванием, является серьезной проблемой, которая существенно влияет на образ жизни пациента и требует значительных эмоциональных, физических и финансовых ресурсов как от пациента, так и от системы здравоохранения [3]. Поэтому крайне важно повышать осведомленность о заболеваниях эндокринной системы и связанных с ними факторах риска.

В последние годы фокус научной работы сместился с диагностики заболевания на его прогнозирование, а с терапии – на профилактику. Благодаря современным терапевтическим стратегиям продолжительность жизни пациентов значительно увеличилась, но число людей с диагнозом сахарный диабет растет с каждым годом. Поскольку это заболевание не поддается полному излечению, как медицинские, так и социально-экономические аспекты лечения диабета приобретают все большее значение [2].

Сахарный диабет (лат. diabetes mellitus) – это «группа эндокринных заболеваний, вызванных абсолютной или относительной недостаточностью инсулина, которая вызывает нарушение чувствительности клеток-мишеней к гормону, что приводит к устойчивому повышению уровня глюкозы в крови – гипергликемии. Он характеризуется хроническим течением и нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого» [1, с. 15].

В настоящее время существует несколько классификаций сахарного диабета по различным признакам, которые в своей совокупности входят в структуру диагноза и позволяют с точностью описывать состояние больных диабетом [5]. Мы в данной статье будем рассматривать особенности питания пациентов с сахарным диабетом 2-го типа, как «хронического нарушения метаболизма, характеризующегося избытком глюкозы в крови и нечувствительности клеток к гормону «инсулин»» [3, с. 8].



Сахарный диабет 2-го типа (инсулиннезависимый сахарный диабет) развивается при недостаточной секреции инсулина бета-клетками поджелудочной железы или при снижении чувствительности тканей к действию инсулина – так называемой инсулинорезистентности [2].

Диета при сахарном диабете любого типа должна быть сбалансированной и основываться на принципах здорового питания, как и у людей без диабета. При сахарном диабете 2-го типа, благодаря диете, можно контролировать уровень сахара глюкозы в крови, снизить дозу сахароснижающих и гипотензивных препаратов, уменьшить риск депрессии и тревожности на фоне болезни, тем самым улучшить качество своей жизни [7].

В случае тяжелого течения заболевания обязательной основой становится диета, к которой добавляется лечение инсулином. Это заболевание предполагает строгое соблюдение лечебной диеты – диеты № 9 (стол № 9), специально разработанная для людей с сахарным диабетом, особенно при диабете 2-го типа, не только помогает снизить уровень холестерина, но и снижает риск осложнений, связанных с высоким уровнем холестерина. Основной целью составления диеты является содействие восстановлению углеводного обмена, предотвращение нарушений жирового обмена и определение уровня усвоения углеводов» [6].

Общий обзор диеты № 9: умеренное снижение потребления калорий за счет простых углеводов и животных жиров, удовлетворение потребности в белках в соответствии с физиологическими нормами, исключение сахара и сладких продуктов, разумное ограничение соли, холестерина и экстрактивных элементов. Рекомендуются увеличить потребление липотропных веществ, витаминов и пищевых волокон (творога, нежирной рыбы, морепродуктов, овощей, фруктов, цельного зерна и цельнозернового хлеба).

Предпочтительнее употреблять варёные и запеченные продукты, реже – жареные и тушёные, так как приготовление пищи может быть связано с различными проблемами со здоровьем, такими как болезни сердца и ожирение. Для приготовления десертов и напитков лучше использовать ксилит или сорбит, которые учитываются при подсчете калорийности рациона. Также важно следить за тем, чтобы организм получал достаточное количество клетчатки. Рекомендуются свести к минимуму потребление термически обработанных продуктов при нормальной температуре приготовления [7].

Диета № 9 предназначена для обеспечения организма необходимыми питательными веществами и энергией и должна содержать следующие компоненты: сложные углеводы (примерно 300-350 гр.), белки (около 90-100 гр., 55 % – животные белки, жиры (70-80 гр.), жидкость (около 1,5 литров). Общая энергетическая ценность при обеспеченности рациона должна быть от 2300 до 2500 килокалорий в день.

Для эффективного лечения сахарного диабета 2-го типа диетическая система предписывает дробное питание (5-6 приемов пищи в день) со строгим соблюдением временного режима. В качестве первых блюд предпочтительны овощные супы и нежирные бульоны. Основу белкового питания должны составлять нежирные источники животного происхождения (мясо, рыба, птица), а также кисломолочные продукты (нежирные молоко, творог, сыр). Гарниры могут быть представлены различными крупами (гречневой, овсяной, пшенной, крупяной крупой, перловой крупой), картофелем, овощами и бобовыми. В качестве десерта или закуски допустимы свежие ягоды и фрукты с низким содержанием сахара [1].

При сахарном диабете 2-го типа из рациона следует полностью исключить выпечку, жирные и концентрированные мясные и рыбные бульоны, молочные продукты с высоким содержанием жира (включая жирные сыры) и жирные источники белка (мясо, рыба, птица, колбасы, соленая рыба, соленые сыры и сливки). Также исключению подлежат сладкий творог, продукты с высоким содержанием легкоусвояемых углеводов (рис, манная крупа, макароны из мягких сортов пшеницы), сладкие фрукты и соки из них (в том числе виноградный), сахар, джем, сладости (в том числе из натуральных сахаров), лимонады с добавлением сахара, а также жиры животного и кулинарного происхождения.

Когда сахарный диабет 2-го типа сочетается с ожирением, основой лечения является диета для снижения веса, аналогичная той, которая используется при ожирении. Кроме того, рекомендуются разгрузочные дни, поскольку снижение массы тела значительно улучшает



течение диабета. Также важно полное воздержание от употребления алкоголя. «Некоторые алкогольные напитки (ликеры, крепленые вина и настойки) содержат сахар, который опасен для диабетиков. Кроме того, любой алкоголь может блокировать выделение глюкозы печенью, что приводит к резкому падению уровня сахара в крови, что представляет значительный риск для людей с сахарным диабетом» [4, с. 45].

На рисунке 1 представлена пищевая пирамида – сбалансированная диета при сахарном диабете 2-го типа [2], где наглядно видно, что основу диеты при описываемом нами заболевании должны составлять обильное питьё, злаки и полноценные злаковые продукты, овощи, фрукты (не все), нежирные сорта мяса и рыбы, нежирный творог, молоко, сыры.

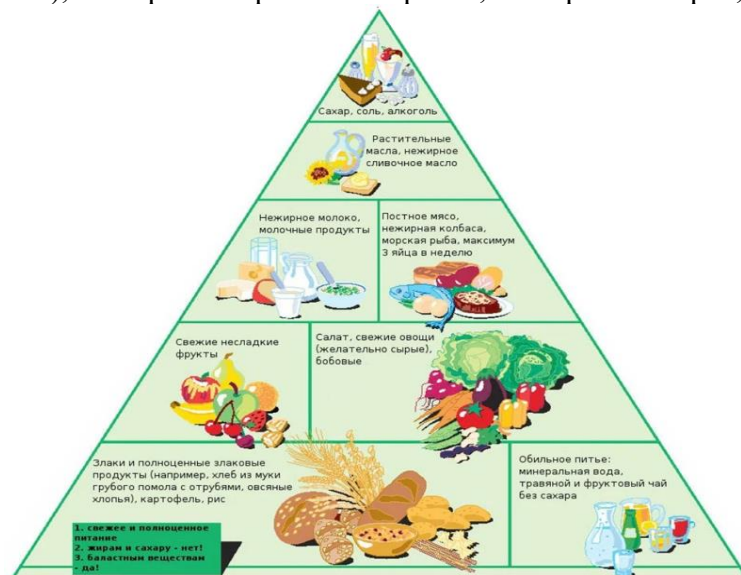


Рисунок 1 – Пищевая пирамида – питание при сахарном диабете 2-го типа

Итак, драматическую роль в истории современной мировой медицины, превышающую все теоретические прогнозы, играет распространение сахарного диабета, особенно сахарного диабета 2-го типа. Относительно доступным и гибким подходом в лечении сахарного диабета 2-го типа является диетотерапия. Ключевые принципы данной диеты включают строгий контроль потребления простых углеводов, отказ от жирной и нездоровой пищи и поддержание сбалансированного питания, избегая как переедания, так и голодания. Особенность диеты при заболеваемости сахарным диабетом 2-го типа заключается в акценте на сложных углеводах, обладающих низким гликемическим индексом и ограничении легкоусвояемых углеводов

Список литературы:

1. Беляева Ю.Б. Сахарный диабет в практике терапевта: учебное пособие. Пенза, 2016. 132 с.
2. Гурвич М.И. Лечебное питание при диабете. Москва, 2016. 45 с.
3. Зинатуллин М. Р. Сахарный диабет: Учебно-методический комплекс. Москва, 2017. 34 с.
4. Мазовицкий А. Г. Сахарный диабет: библиотека практического врача: Учебное пособие. Москва: 2017. 90 с.
5. Смирнова О.М., Сахарный диабет. Москва, 2017 / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/970406779V0009.html> (дата обращения: 25.01.2026).
6. Тарасенко Н.А. Сахарный диабет: действительность, прогнозы, профилактика. Современные проблемы науки и образования. Москва: 2017 / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/970406779V0009.html> (дата обращения: 25.01.2026).
7. Шуварова Е.А. Сахарный диабет 2 типа: белый сахар не при чём. Москва: 2016. С. 50-52 / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/130/36177/> (дата обращения: 24.01.2026)