

мым увеличивается масса тела.

Проведенные исследования во многих странах мира подтверждают связь увеличения частоты сахарного диабета со стереотипом неправильного питания, который захлестнул все страны мира. В последние 10-15 лет мир переживает эпидемию сахарного диабета и ожирения. Это связано с поступлением в организм такого количества продуктов, содержащих легкоусваемые углеводы (т. е. сахар), которые в несколько раз превышают допустимые нормы. К таким продуктам относятся "сникерсы", "хрустящие палочки шоколада" и другие подобные им продукты, широко рекламируемые по телевидению. Особенно опасны они для детей - основных их потребителей. Детский возраст - тот период, когда ожирение развивается за счет увеличения количества жировых клеток и в дальнейшем с этим ожирением очень трудно бороться. Поэтому начинать профилактику необходимо с детства, когда ребёнку вместо "сникерса" следует купить яблоко или апельсин.

Главный эндокринолог - эксперт управления здравоохранения Липецкой области
Галина Ивановна Коняева



Россия, 398002,
г. Липецк, ул. Гагарина, д. 61, оф. 22
Тел/факс: (4742) 27-37-97
Тел.: (4742) 27-37-50
E-mail: medprof@lipetsk.ru
www.medprof.h14.ru

Управление здравоохранения Липецкой области
Липецкий областной центр медицинской профилактики

Рациональное питание - важный фактор профилактики сахарного диабета



г. Липецк

Пища необходима человеку для получения энергии, роста, поддержания и восстановления здоровья, регулирования процессов нормального функционирования организма. Кроме того, от приема пищи человек получает удовольствие.

В пище содержится три основных компонента: углеводы, белки и жиры. Эти вещества являются основными источниками энергии для жизнедеятельности организма. Причем 55-60 % суточного ресурса должно приходиться на углеводы, 16% на белки и 24% на жиры. Сейчас нас наиболее интересуют углеводы, так как они составляют основную часть пищи, которую организм использует для производства энергии. При распаде углеводы образуют глюкозу. Глюкоза имеется в крови всегда. Если ее уровень в крови слишком мал или слишком велик, возникают серьезные проблемы, которые могут привести к заболеванию. В последнем случае это - сахарный диабет. Низкий уровень сахара прежде всего опасен для головного мозга, так как в качестве источника энергии центральной нервной системой используется только глюкоза.

Разные углеводы по-разному влияют на содержание сахара в крови. Есть углеводы, которые усваиваются очень легко, потому что состоят из небольших молекул и быстро всасываются в пищеварительном тракте, сразу и очень сильно повышая уровень сахара в крови. К таким углеводам относятся сахар, мед, много их содержится во фруктовых соках. Другой вид уг-

Рациональное питание - важный фактор профилактики сахарного диабета



леводов (их называют крахмалами) обладает меньшим сахароповышающим действием. Представители продуктов этой группы: хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, кукуруза. Молекулы крахмала крупные и, чтобы их усвоить, организму приходится "потрудиться". Поэтому образующиеся в результате расщепления крахмала сахар (глюкоза) усваивается более медленно и постепенно, в меньшей степени повышая уровень сахара в крови. Уменьшает сахароповышающее действие крахмалов пища обогащенная растительными волокнами. В связи с этим хлеб лучше покупать зерновой или отрубной, а не из муки мелкого помола. Фрукты лучше употреблять в натуральном виде, а не в виде соков.

Легкоусваемые углеводы включаются в питание человека из-за сладкого вкуса, но вместо сахара можно использовать другие углеводы, обладающие более сладким вкусом, например, фруктоза, сорбит, ксилит, аспартам.

Фруктоза или виноградный сахар - компонент многих фруктов и ягод, в том числе меда. Она в два раза сладче сахара, но имеет такую же калорийность. Прием продуктов богатых фруктозой в меньшей степени повышает уровень сахара в крови, но способствует повышению холестерина в крови и нежелателен при избыточной массе тела.

При приеме большого количества углеводов происходит их преобразование в жиры, и тем са-