

Вопросы рационального питания при сахарном диабете 1 типа

В рамках реализации проекта «Разрешение проблем и ограничений, связанных с источниками и поставками инсулина (ACCISS)» при поддержке организации «Международные действия в области здравоохранения» (Health Action International)

Питание

▶ Это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ.

Рациональное Питание

(от лат. *ratio* - разум)

- ▶ Это питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности

Пирамида питания



Основные пищевые вещества (нутриенты)

- ▶ Углеводы – глюкоза, фруктоза, галактоза
- ▶ Белки – аминокислоты
- ▶ Жиры – жирные кислоты и глицерин
- ▶ Витамины
- ▶ Минеральные вещества
- ▶ Вода

Углеводы 50–55%

Умеренный прием сахарозы (до 10% общего количества энергии)

- ▶ Простые углеводы: глюкоза, фруктоза, галактоза, сахароза, лактоза, мальтоза
- ▶ Сложные углеводы: крахмал, гликоген, клетчатка, пектины, гемицеллюлоза

Продукты, богатые углеводами:

- ▶ зерновые продукты,
- ▶ фрукты,
- ▶ жидкие молочные продукты,
- ▶ некоторые сорта овощей (картофель, кукуруза), бобовые (горох, фасоль, чечевица),
- ▶ сахар и сладости.

Жиры

- ▶ Содержание жиров должно составлять 25-35% от общего ежедневного потребления энергии.
- ▶ Менее 10% насыщенные жиры + трансжирные кислоты.
- ▶ Менее 10% полиненасыщенные жиры.
- ▶ Более 10% мононенасыщенные жиры (до 20% всей энергии)

Продукты, богатые жиром:

- ▶ масло сливочное
- ▶ масло топленое
- ▶ масло растительное
- ▶ каймак, сметана
- ▶ сало
- ▶ маргарин
- ▶ майонез и др.

Жиры

▶ Насыщенные жиры:

- необезжиренная продукция
- жирное мясо

▶ Трансжирные кислоты:

- маргарин
- кулинарный жир
- ГОТОВЫЕ продукты – пирожные и торты.

▶ Мононенасыщенные жирные кислоты

- оливковое масло
- кунжутное масло
- рапсовое масло
- ореховое масло
- арахисовое масло

▶ Полиполиненасыщенные жирные кислоты

- кукурузное масло
- подсолнечное масло
- сафлоровое масло
- соевое масло
- жирная морская рыба

Белки

- ▶ Содержание белков должно составлять 20-15% в общем дневном приеме
- ▶ Являются незаменимой частью пищи

Продукты, богатые белком:

▶ Животного происхождения:

- мясо
- рыба
- яйцо
- сыр
- творог

▶ Растительного происхождения:

- грибы
- бобовые
- соя

Цель диетотерапии при СД1



Достижение баланса между
потребляемой пищей,
метаболическими потребностями,
расходом энергии и профилями
действия инсулина для
достижения оптимального
гликемического контроля

Подсчет углеводов

Система хлебных, или углеводных, единиц (ХЕ или УЕ)

- ▶ 1 ХЕ – объем продукта питания, содержащих углеводы в количестве 10 – 12 грамм.
- ▶ Обсуждение приложения 9 (стр. 87-89)

Рекомендуемое количество ХЕ для детей разного возраста

Возраст	ХЕ в день	Возраст	ХЕ в день
1 – 3 года	9 – 10 ХЕ	11 – 14 лет (мальчики)	18 – 20 ХЕ
4 – 6 лет	12 – 13 ХЕ	11 – 14 лет (девочки)	16 – 17 ХЕ
7 – 10 лет	15 – 16 ХЕ	15 – 18 лет (мальчики)	19 – 21 ХЕ
		15 – 18 лет (девочки)	17 – 18 ХЕ

Рекомендуемое количество ХЕ для взрослых пациентов с СД1

Категория пациентов	ХЕ в день
Пациенты с массой тела близкой к нормальной*: Тяжелый физический труд	25 – 30
Среднетяжелый физический труд	20 – 22
Работа «сидячего» типа	16 – 18
Малоподвижный образ жизни	12 – 15

*** Близкая к нормальной массе тела указывает на адекватность соотношения между питанием пациента и расходом энергии, поэтому эти пациенты, как правило, не нуждаются в рекомендациях по количеству ХЕ.**

Рекомендуемое количество ХЕ для взрослых пациентов с СД1

Категория пациентов	ХЕ в день
Пациенты с избыточной массой тела или ожирением:	
Тяжелый физический труд	20 – 25
Среднетяжелый физический труд	15 – 17
Работа «сидячего» типа	11 – 16
Малоподвижный образ жизни	не менее 10

Рекомендуемое количество ХЕ для взрослых пациентов с СД1

Категория пациентов	ХЕ в день
Пациенты с дефицитом массы тела	25 – 30

- ▶ У разных детей на 1 ХЕ может требоваться от 1 до 4 ЕД болюсного инсулина, в среднем:
 - ▶ на завтрак на 1 ХЕ требуется 2-3 ЕД инсулина;
 - ▶ на обед на 1ХЕ – 1 ЕД;
 - ▶ на ужин на 1 ХЕ – 1-1,5-2 ЕД.
- ▶ У каждого пациента своя потребность в инсулине на 1 ХЕ, которую можно определить с помощью дневника самоконтроля.

Гликемический индекс

Гликемический индекс (ГИ) – это способность пищи повышать глюкозу в крови.

- ▶ ГИ отражает, с какой скоростью тот или иной продукт расщепляется в организме и преобразуется в глюкозу. Чем быстрее расщепляется продукт, тем выше его ГИ. Эталон – 50 г глюкозы, чей ГИ принят за 100.

Гликемическая нагрузка

- ▶ ГК после еды будет ниже при замене продуктов с высоким ГИ (>70) на продукты с низким ГИ (<55)
- ▶ Обсуждение приложения 12 (стр. 92)

Специально обозначенные диабетические продукты

- ▶ Не рекомендуются
- ▶ Вместо подслащенных и стимулирующих напитков — употребление воды .

Заменители сахара

- ▶ Естественные — фруктоза, ксилит, сорбит,
- ▶ Искусственные — сахарин, аспартам, цикламат, ацесульфам К.

Консультирование по планированию питания во время визитов

► Обсуждение (стр. 53-54)

Рекомендации по питанию для детей до 1 года

- ▶ Следует поощрять грудное вскармливание детей до 12 месяцев
- ▶ Частые небольшие приемы пищи
- ▶ Прикорм в виде разнообразной пищи по вкусу, цвету и оформлению
- ▶ У маленьких детей эффективной является ПИТ

Рекомендации для детей школьного возраста

- ▶ Сочетание режима ИТ со школьным расписанием
- ▶ Тщательный подсчет количества ХЕ для предотвращения гипогликемий, особенно в дни спортивных соревнований, экскурсий и походов

Рекомендации для подростков

- ▶ Недостаточный рост может быть признаком недостаточного потребления энергии, плохого гликемического контроля, целиакии
- ▶ Для раннего определения снижения или чрезмерного увеличения МТ нужно вести мониторинг МТ

▶ При проявлениях негативных эмоций, злоупотреблении алкоголем и нестабильном поведении в отношении питания необходимо консультирование со стороны специалиста-психолога

Рекомендации по питанию

► Обсуждение рекомендаций (стр. 55-56)

Спасибо за внимание!

В рамках реализации проекта «Разрешение проблем и ограничений, связанных с источниками и поставками инсулина (ACCISS)» при поддержке организации «Международные действия в области здравоохранения» (Health Action International)