ДІЄТОТЕРАПІЯ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ

За останні роки в лікуванні цукрового діабету відбулися докорінні зміни, які значно торкнулися принципів дієтотерапії цього захворювання. Дієтотерапія залишається не лише основою лікування будь-якої форми цукрового діабету, але і дієта повинна бути максимально прийнятою для конкретного хворого. Розрахунок на те, що застосування найновіших препаратів інсуліну і схем інтенсивної терапії дозволить хворим перебувати на так званій вільній дієті, не справдився.

При цукровому діабеті слід дотримуватися таких принципів дієтотерапії:

1. Обмеження прийому легкозасвоюваних вуглеводів, оскільки через їхнє швидке всмоктування в кишечнику значно підвищується глікемія і виникає значна глюкозурія.
2. Їжа повинна містити нерафіновані вуглеводи (овочі, картопля, мучні вироби) з достатнім вмістом клітковини.
3. Вуглеводи розподіляються між прийомами їжі відносно рівномірно протягом дня.
4. Їжа повинна містити невелику кількість жирів, половина яких має бути рослинною походження.
5. Калорій6ість дієти повинна бути адекватною енергозатратам хворого.

Продуктів заборонених для хворих на цукровий діабет немає. Особливо слід зупинитися на споживанні цукру, традиційно продукти, що містять цукор виключалися з раціону хворого, у зв’язку з цим Американська діабетична асоціація розширила набір вуглеводовмісних продуктів, які містять сахарозу, для нерегулярного споживання (наприклад, морозиво, кондитерські вироби).

Вуглеводи є основним джерелом енергозабезпечення хворого.

У середньому в добовому раціоні має бути 350 г вуглеводів. Така кількість міститься у 250 г хліба, 200-300 г картоплі, 60 г крупи, 0,5 г молочних продуктів. Майже третина добової потреби у вуглеводах повинна забезпечуватися овочами і фруктами, особливо в літньо-осінній період, оскільки вони є основними джерелами мікроелементів, вітамінів, грубої клітковини, пектинів.

Популярність користується так званий прибалтійський метод, суть якого у тому, що кожного дня у дієті хворого на цукровий діабет має бути капуста у вигляді салатів, у вінегреті, а також капівстяний сік. Враховуючи біоритим функції печінки, підшлункової залози, тонкого кишечника, склянку капустяного соку рекомендують пити зранку, а салати їсти вдень або ввечері.

Основною одиницею виміру при заміні вуглеводів у деяких країнах вважають хлібну одиницю, якою користуються при розрахунку добової кількості вуглеводів. Цей умовний коефіцієнт. 1ЧО, містить 10-12 г вуглеводів і приблизно дорівнює одному шматку хліба. Так, 1 ХО містять одне яблуко, один персик, одна столова ложка манної, гречаної, пшоняної або перлової крупи, 250 мл молока або кефіру столова ложка борошна. Під час сніданку на 1ХО слід вводити 20Д інсуліну, а під час обіду або вечері – 1,5 –10Д. На жаль, в Україні не вдається привчити хворих на цукровий діабет до користування хлібною одиницею, наслідок цього – широка поширеність ожиріння. Як у всій популяції, так і серед хворих на цукровий діабет

Особливу увагу необхідно звертати на додаткове введення вітамінізованих продуктів в зимово-весняний період року. Показані багаті вітамінами напої з шипшини, чорної смородини, горобини, а також цитрусові. Джерелами вітамінів також є кисла капуста, сира морква, буряк, зелений горошок, часник і цибуля. Дуже корисним при діабеті є топінамбур (зелена груша).

Зловживання алкоголем призводить до різних захворювань навіть в осіб без цукрового діатезу. Що стосується хворих на цукровий діабет, то у всіх країнах світу лікарі не рекомендують вживати спиртних напоїв, оскільки алкоголь призводить догіпоглікемії.

Кулінарна обробка їжі для хворих на цукровий діабет немає суттєвих відмінностей. Проте у зв’язку з частими ураженнями печінки і ШКТ при діабеті рекомендується кулі рана обробка з обмеженням солі, з переважним приготуванням їжі у вареному, тушкованому і запеченому вигляді. Тепер чимраз ширше в комплектному лікуванні хворих на цукровий діабет застосовують рослинні засоби. Всі лікарські рослини, які застосовуються при цукровому діабеті, умовою можна розділити на дві групи:

1. Лікарські рослини, які впливають одночасно на ряд ендокринних залоз.
2. Лікарські рослини з гіпоглікамізуючим ефектом.

В Україні широко використовується антидіабетичний збір з лікарських рослин “Арфозетин”, до складу якого входять такі трави: чорниця звичайна, квасоля звичайна, хвощ польовий, шипшина, звіробій і ромашка аптечна.

При цукровому діабеті можна рекомендувати лісові ягоди – чорницю, брусницю, суницю. 1-2 чайні ложки листя і ягід заливають склянкою окропу, настоюють і випивають за 3-4 прийоми протягом дня.

Широко застосовують квасолю (відвар із стручків – 100 г стручків на 1 л води), горіх грецький (50 г сухого листя залити 1л окропу – пити по півсклянки тричі на день), лавровий лист (10 листків заливають трьома склянками окропу, настоюють 2-3 години і приймають по півсклянки тричі на день). Настій хрону у суміші з кислим молоком (1 столова ложка тертого хрону залити 5 склянками окропу і п’ється по 1 стологій ложці тричі на день з кислим молоком).

При застосуванні фітотерапії слід пам’ятати про можливість звикання організму до рослинних засобів і необхідність раціональної заміни рослин через 1-1,5 місяців.

А ось що рекомендують народні знахарі, щодо дієти при цукровому діабеті. Перш за все потрібно перестати споживати цукор і все, що містить в собі цукор і крохмаль: хліб, рис, крупи, ізюм. Потрібно їсти побільше м’яса у всіх його видах, більше свіжих фруктів, за винятком бананів, черешень, слив, в яких багато крохмалю. Дуже добре споживати молоко, сир, кефір. Прянощі потрібні, щоб облегшити переварюванню жирів.

Допомагає така дієта, якої слід дотримуватися хоча б раз в тиждень: весь день вживати тільки одні овочі в свіжому вигляді, потім з’їдати 3-4 яйця і трішки до них свіжого масла. Замість цукру в їжу приймати сахарин.

**Народні засоби:**

1. пити скільки хочеться настою із листків чорниці;
2. пити по столовій ложці в день відвару кореня ротанія.
3. як можна більше сміятися, так як сміх покращує стан хворого. Знижує процент цукру в крові;
4. приймати 3 рази в день по чайній ложці гірчичного насіння.

**ЛІТЕРАТУРА:**

А.Я. Губергіц “Лікувальне харчування”, с. 195.

П.М. Курінний “Руський народный лечебник», с. 190.

С.М. Кіт “Лікарські рослини в ендокринології”, с. 19.

В.І. Паньків “Цукровий діабет у практиці терапевта”, с. 63.