

Сахарный диабет 2 типа и избыточный вес. Стратегия снижения массы тела



Людей с избыточной массой тела при сахарном диабете 2 типа подавляющее большинство. Именно лишний вес мешает своему собственному инсулину действовать эффективно, вследствие чего уровень глюкозы в крови остается высоким. Поэтому снижение веса является неременным условием рационального лечения.

Помните, что нормализация массы тела — это процесс длиною в жизнь, состоящий из двух этапов — собственно потери лишних килограммов и поддержания достигнутого результата.

Начальная цель — снижение массы тела приблизительно на 10% от исходного. Даже умеренная потеря веса значительно улучшает контроль сахарного диабета, артериальной гипертензии, параметры липидного спектра.

В случае, если Вам удалось снизить массу тела на 10% и поддерживать этот результат в течение 6 месяцев, можно ставить новые цели. Доказано, что лучше поддерживать умеренно сниженную массу тела в течение длительного времени, чем восстановить вес после выраженного снижения массы тела.

Для эффективного снижения массы тела необходимо:

Ведение пищевого дневника - записывайте, что Вы едите, когда, в каком количестве и зачем. Это поможет проанализировать и изменить питание.

- Уменьшение калорийности привычного для Вас рациона на 500-1000 ккал в день позволит снижать вес на 0.5-1 кг в неделю. Минимальная калорийность рациона для мужчин - 1500 ккал, для женщин - 1200 ккал.
- Снижение калорийности рациона осуществляется преимущественно за счет сокращения продуктов, содержащих жиры и углеводы, особенно «простые». Смотрите «Пищевой светофор», чтобы лучше разобраться в составе и группах продуктов.
- Ни в коем случае не голодайте — во-первых, это может привести к развитию гипогликемии, во-вторых, организм воспринимает такие периоды как стресс, и как только период голодания закончится — масса тела будет набрана очень быстро.

Полезные советы

Эти полезные советы помогут Вам в ежедневном стремлении к цели - потере лишних килограммов:

- Не покупайте продукты, от которых Вы решили отказаться: то, что полезно для Вас, полезно и для членов Вашей семьи.
- Не ходите в магазин голодными.
- Обращайте внимание на энергетическую ценность и состав продуктов, указанный на этикетке.
- Выработайте новые привычки делать покупки — предпочтение должно быть отдано низкокалорийным продуктам.
- При приготовлении еды необходимо избегать добавления высококалорийных ингредиентов в процессе приготовления (например, жиров и масел). Можно выбрать любой способ приготовления, кроме жарения: тушить, варить, запекать, гриль и т.п.
- Избегайте переедания высококалорийной пищи (как с высоким содержанием жиров, так и с высоким содержанием углеводов).
- Пейте достаточное количество жидкости.
- Накладывайте еду в посуду меньшего размера, чтобы уменьшить размер порций.
- Ограничьте употребление алкоголя. Алкоголь обеспечивает поступление в организм дополнительных ненужных калорий и замещает более необходимые пищевые продукты. Кроме этого, употребление алкоголя пациентами, находящимися на сахароснижающей терапии, может привести к гипогликемии, нередко отсроченной.
- Лучшим доказательством эффективности подобранной диеты и стимулом для ее продолжения является снижение массы тела, самоконтроль целесообразно производить 1 раз в неделю натошак.

Здоровья Вам и удачи!

УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер»