

## Здоровое питание при сахарном диабете



Все знают, что употреблять в пищу фрукты и овощи полезно для здоровья:

они содержат витамины и минералы, ускоряющие обменные процессы; клетчатку, которая способствует выведению накопившихся шлаков и снижению веса; пектин, понижающий уровень холестерина и сахара в крови;

они уменьшают риск развития злокачественных новообразований, болезней сердца, инсульта, ожирения.

Верна ли эта рекомендация в равной степени для всех? Полезны ли эти рекомендации для людей с сахарным диабетом? Какое влияние могут оказать овощи и фрукты на течение болезни? Какие из них не принесут вреда, а какие могут сказаться на самочувствии диабетика? Разберем подробнее.

*Справочно: Большинство фруктов и овощей имеют низкий или средний гликемический индекс (о гликемическом индексе можно узнать в материалах, размещенных в разделе «Школа сахарного диабета»), поэтому и не приводят к резкому повышению уровня глюкозы в крови по сравнению с другими углеводсодержащими продуктами – такими, как белый или цельнозерновой хлеб и сладости.*

### ФРУКТЫ



#### **Грейпфрут**

Грейпфрут при сахарном диабете стоит на первом месте среди полезных фруктов. Грейпфрут и вообще все цитрусовые обладают низким гликемическим индексом, и при этом содержат много витамина С. Грейпфрут очень питателен и содержит минералы так необходимые диабетикам, и способствует понижению сахара в крови.

#### **Киви**

Киви при сахарном диабете оказывается весьма полезным, так как регулирует уровень сахара. В составе этого фрукта много клетчатки и при этом очень мало сахара. Для диабетиков с излишней массой тела, киви будет замечательным средством для похудения, поскольку его энзимы способствуют сжиганию жира. Состав витаминов и минералов в чудесном зеленом фрукте настолько велик что для получения суточной дозы витамина С достаточно одного плода.



### Хурма

Хурма – полезный фрукт, содержащий необходимые витамины и минералы, но однако она содержит и много сахарозы и глюкозы. Поэтому следует помнить, что хурма при сахарном диабете должна использоваться в ограниченных количествах и злоупотреблять ею совершенно не стоит, даже, несмотря на ее аппетитный вид.



### Гранат

Гранат хорош тем, что снижает уровень холестерина, «очищает» сосуды и помогает образованию гемоглобина. Все эти свойства делают гранат при сахарном диабете весьма полезным продуктом, помогающим укреплению стенок сосудов. Зерна граната содержат рибофлавин, отвечающий за углеводный обмен. Однако необходимо помнить, что гранат раздражает желудок и его сок лучше разводить водой.



### Яблоки

Яблоки при сахарном диабете давно заслужили свою славу. Во-первых, потому что они достаточно доступны, а во-вторых, яблоки содержат довольно много пектина\*. А также яблоко – продукт с низкой калорийностью, что тоже очень полезно для диабетиков, страдающих лишним весом.



\* *Пектины* относятся к группе пищевых волокон, которые представляют собой один из незаменимых компонентов пищевого рациона, содержатся практически во всех растениях. Особенно богаты пектином яблоки, сливы, крыжовник, все цитрусовые. Наименьшее его количество встречается в мягких фруктах, таких как вишня, виноград, клубника.

Польза пектина велика. Физиологические функции данного вещества, как и всех пищевых волокон, многообразны: на своей поверхности пектин в тонком кишечнике сорбирует желчные кислоты и жиры, снижая тем самым уровень

холестерина в крови, препятствует всасыванию некоторых токсичных веществ, нормализует частоту и объем стула, создает оптимальные условия для микробиоциноза, то есть размножения полезных, нужных организму микробов.

В отличие от других пищевых волокон, пектин замедляет продвижение перевариваемой пищи в толстой кишке, поскольку повышает ее вязкость. Следовательно, усвоение пищи будет более полным, а значит, организму хватит меньшего количества еды. Это свойство очень ценно тем, кто сидит на диете для похудения.

Вяжущие и обволакивающие свойства пектина яблочного, цитрусового и некоторых других защищают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и оказывают умеренное обезболивающее и противовоспалительное воздействие при язвенных поражениях. Пектины связывают и выводят радиоактивные вещества и тяжелые металлы, а также холестерин.



#### **Финики**

Если ранее считалось что финики при сахарном диабете употреблять не стоит, то сейчас уже научно доказано что содержащаяся в них фруктоза не повышает уровень сахара. Конечно, если не есть их килограммами. Любой продукт при диабете нужно употреблять очень умеренно.

#### **Лимоны**

Лимон как продукт с высоким содержанием витамина С помогает организму сопротивляться инфекциям. Поэтому лимон при сахарном диабете, особенно в сочетании с другими полезными продуктами эффективно снижает уровень сахара.



#### **Персики**

Сладкий вкус сочных спелых персиков - это доступное и полезное удовольствие для больных диабетом. Эти плоды - просто кладовая клетчатки, антиоксидантов, иммуностимулирующего витамина С и особых фенольных соединений, налаживающих метаболизм на клеточном уровне. Конечно, как и на другие фрукты, налегать на персики при диабете не стоит - для целебного эффекта требуется всего один фрукт в день.



#### **Груши**

Груши также можно считать лекарством при диабете. Эти плоды богаты витаминами А, В1, В2, С, Е и клетчаткой, помогающей регулировать уровень сахара в крови. Груши способствуют снижению уровня холестерина, укрепляют иммунную систему и улучшают здоровье пищеварительной системы. Кроме того, груши обладают низким содержанием углеводов, а их употребление особенно полезно для людей, страдающих диабетом 2 типа, повышая общую чувствительность к инсулину.



### **Сливы**

Порция в размере 0,5 стакана темных слив ежедневно способна значительно помочь при борьбе за уровнем сахара в крови. Наличие антоцианов, эллаговой кислоты и гидролизуемых танинов в сливах делает эти плоды крайне полезными для больных сахарным диабетом. Также сливы помогают контролировать преобразование углеводов в сахара в крови и справляются с чрезмерной жаждой и



частым мочеиспусканием — проблемами, распространенными среди диабетиков. *Продолжение следует.*

**Приятного аппетита!**

*Материал подготовлен УЗ «Гродненский ОЭД», использованы открытые Интернет-ресурсы*