

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ
Питание детей
с сахарным диабетом**

Правильное питание для детей с сахарным диабетом - основа успешного лечения этого заболевания. Конечно, сахарный диабет 1 типа не может быть хорошо скомпенсирован без постоянных уколов инсулина, но умение соблюдать диету при этом не менее важно. Родители детей, больных сахарным диабетом, должны иметь достаточные знания и навыки в вопросах питания: что, когда и сколько есть вашему ребенку. Основной целью лечения сахарного диабета является нормализация обмена веществ, что достигается соответствием дозы вводимого инсулина принимаемой пищи. Без точной информации по диете и должного внимания к этой проблеме не может быть успешной терапия ребенка с сахарным диабетом.

Назначая диетотерапию больным сахарным диабетом, мы преследуем следующие цели:

- поддерживать сахар в крови на уровне, близком к нормальному значению;**
- не допускать резкого подъема или снижения сахара крови;**
- обеспечить организм ребенка необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами;**
- добиться, чтобы сахарный диабет стал образом жизни.**

Хорошая компенсация сахарного диабета позволит вам предупредить развитие сосудистых осложнений.

Питание должно быть дробным (5!6 приемов в сутки), что способствует более равномерному всасыванию углеводов из кишечника с нерезким повышением уровня глюкозы крови.

- Пищу необходимо принимать в определенные часы, тогда будет легче регулировать сахар крови и дозу инсулина.
- Надо исключить или ограничить в рационе продукты, высоко поднимающие сахар крови: сахар, кондитерские изделия, варенье, джем, виноград.
- В рацион питания должна быть включена пища с достаточным содержанием клетчатки, «волокон» (овощи, мучные изделия). Эти продукты в меньшей степени повышают сахар крови.
- Желательно, чтобы приготовленные блюда содержали небольшое количество жира (~ 30 %), причем более половины (до 75 %) его должно быть представлено растительными маслами (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.).
- Калораж пищи больного ребенка должен быть одинаковым изо дня в день (особенно при подборе дозы инсулина) и соответствовать возрасту ребенка. Очень важно поддерживать также одинаковый калораж в одни и те же приемы пищи (завтрак! завтрак, обед! обед, и т.д.). В остальном диета ребенка не должна отличаться от нормального (физиологического) питания.

КАЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ ПИЩИ

Как известно, общее состояние ребенка, как здорового, так и с сахарным диабетом, в большой степени определяется тем, как и что он ест. Продукты, которые ребенок получает с едой, перевариваясь в желудке и кишечнике, в виде питательных веществ поступают через кровь ко всем органам. Эти питательные вещества называются: белки, жиры, углеводы. В состав продуктов входят также витамины, минеральные вещества и вода. Энергия питательных веществ нужна головному мозгу, мышцам и всем органам. Потребность в питательных веществах возрастает при занятиях спортом, учебе, интеллектуальной и физической работе. Кроме того, хорошая и вкусная еда доставляет удовольствие и ребенку, и взрослому, улучшает настроение, повышает жизненный тонус. Белки, жиры, углеводы содержатся в различных продуктах.

КАЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ ПИЩИ

Белки. Основным их источником являются: мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты; эти продукты содержат животный белок. Растительный белок содержится в орехах, горохе, фасоли.

Белки нужны организму для построения и роста всех органов и тканей,

синтеза гормонов.

Приводим содержание белков в различных продуктах (табл. 1).

Жиры - основной источник энергии. Содержатся в мясных, молочных продуктах (мясо, сало, сливочное масло, маргарин) - это животные жиры. Растительные жиры мы получаем из различных сортов масла:

подсолнечное, кукурузное, оливковое, кокосовое и т.д.

Жиры в своем составе содержат:

- простые жиры (мононенасыщенные жирные кислоты);
- сложные жиры (полиненасыщенные жирные кислоты);
- твердые жиры (насыщенные жирные кислоты - тугоплавкие), в них содержится много холестерина.

КАЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ ПИЩИ

Детям с сахарным диабетом нужно ограничить количество тугоплавких жиров (для их усвоения требуется много инсулина), а отдавать предпочтение легкоусвояемым жирам - сливочному и растительным маслам.

Однако следует иметь в виду, что сливочное масло содержит большое количество насыщенных жирных кислот, поэтому употребление его также ограничивается до 5 г в сутки (табл. 2).

ломтики перца, соленых или свежих огурцов, помидоров, редиски;

- ломтики фруктов: яблока, банана, груши;
- творог (1 столовая ложка творога 30 г на ломтик хлеба);

творог можно

подсластить сахарозаменителем («Цукли») или компотом из ревеня;

- ломтики постного мяса, колбасы, сыра, ветчины без жира.

Углеводы - содержатся в продуктах растительного происхождения (хлеб, хлебобулочные изделия, крупы, фрукты, ягоды, овощи) и животного происхождения (молоко, кефир). Различают «защищенные» и «незащищенные» углеводы.

КАЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ ПИЩИ

Углеводы растительного происхождения называются «защищенными», или крахмалсодержащими. В желудке и кишечнике эти углеводы, перевариваясь, распадаются на простую глюкозу, которая поступает в кровь. Этот процесс занимает определенное время, поэтому они медленно повышают сахар крови.

К «незащищенным» углеводам, или простым сахарам, относятся сахароза (сахар), глюкоза (фрукты, ягоды, мед*), лактоза (жидкие молочные продукты), мальтоза (квас, пиво), фруктоза (ягоды, фрукты, мед*).

Эти углеводы очень быстро всасываются и, соответственно, очень быстро повышают сахар крови. Углеводы - это продукты, которые наиболее значительно влияют на уровень сахара крови.

* Мед состоит на 50% из глюкозы и на 50 % из фруктозы.

КАК РЕГУЛИРУЕТСЯ САХАР В КРОВИ

У здорового ребенка поджелудочная железа вырабатывает разное количество инсулина в зависимости от калорийности съеденной пищи. Поэтому сахар крови после еды выше нормы не повышается. У больного сахарным диабетом сахар крови может резко повышаться или снижаться при несоответствии дозы вводимого инсулина количеству пищи. Если ребенок много съел, а инсулина в организме мало, то сахар крови повышается.

Если ребенок мало съел, а инсулина введено много, то сахар крови резко падает.

Поэтому при сахарном диабете «свободного» питания быть не должно.

Однако в последние десятилетия питание больных сахарным диабетом стало более «либерализованным».

Это стало возможным благодаря обучению больных в школе самоконтроля, широкому внедрению средств самоконтроля, употреблению новых сверхбыстрых инсулинов - Хумалог, НовоРапид.

КАК РЕГУЛИРУЕТСЯ САХАР В КРОВИ

Тем не менее, относительно свободное питание возможно только у хорошо обученных больных, при стабильном течении диабета и многократном контроле сахара крови в течение дня.

Итак, больше всего повышают сахар крови углеводы. Продукты, которые содержат чистый сахар, в ежедневном питании должны быть исключены. Однако сахар всегда должен быть у ребенка в кармане. Это средство первой помощи при резком снижении сахара крови - гипогликемии.

В ежедневном питании следует употреблять углеводы, которые содержат много клетчатки - это хлеб грубого помола, особенно ржаной, макаронные изделия, рис, овощи (картофель, капуста, перец, зеленый горошек, лук, морская капуста, зелень), фрукты (до 400 гр. в сутки). Эти так называемые «медленные» или «упакованные» углеводы более медленно всасываются и поступают в кровь, благодаря чему успевают лучше усваиваться клетками. Чтобы замедлить всасывание углеводов, употребляйте овощи в каждый прием пищи.

Углеводы нужно обязательно учитывать в питании при расчете дозы короткого инсулина.

Слабый подъем сахара крови дают фасоль, горох, бобы.

Все виды овощей (кроме картофеля и кукурузы) и зелени (капуста, редис, морковь, помидоры, огурцы, красный и зеленый перец, щавель, петрушка, укроп, листовой салат) не повышают сахар крови.

Не повышают сахар крови в обычных (физиологических) количествах: мясо, рыба, колбаса, яйца, грибы.

При употреблении большого количества белков сахар крови также повышается, поскольку в организме до 50 % их превращается в углеводы.

Традиционно считается, что орехи в небольшом количестве (до 50 г) не повышают сахар крови, так как жир, входящий в их состав, замедляет всасывание углеводов. Однако при неотрегулированном углеводном обмене жиры в организме частично превращаются в углеводы, частично накапливаются в виде кетоновых тел, неполных продуктов сгорания. В результате употребление большого количества орехов приводит к повышению сахара крови и появлению ацетона. Поэтому орехи и другие жирные продукты нужно исключать при декомпенсации сахарного диабета и употреблять с осторожностью при нестабильном течении болезни.

На уровень сахара крови влияет и кулинарная обработка (жидкие продукты быстрее всасываются - апельсиновый сок даст более быстрый подъем сахара, чем съеденный апельсин; картофельное пюре повысит сахар быстрее, чем отварной или жареный картофель), скорость приема пищи (при медленном приеме менее интенсивно повышается содержание сахара в крови).

Раньше в диабетической диете продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы, были категорично исключены. Кроме того, питание носило «больничный» характер, было более однообразным. Продукты рекомендовалось взвешивать, подсчитывая все составные части: белки, жиры, углеводы. Расчеты были достаточно громоздкими, а рекомендации - сложными для выполнения, обременительными для больного.

Введение многократных инъекций инсулина короткого действия (интенсифицированная терапия) и постоянный самоконтроль сахара крови позволяют «либерализовать» диету. В компенсированном состоянии допускается некоторое изменение плана питания: изменение калоража, смещение времени приема пищи, пропуск мелких перекусов, если ребенок получает инсулины ультракороткого действия типа Хумалог, НовоРапид. Подсчет питания ведется значительно проще - по системе хлебных единиц.

Врач обычно рекомендует больному ребенку индивидуальную диету, которая учитывает вкусовые запросы и привычки ребенка, особенности режима жизни и питания всей семьи, национальные особенности питания и

При этом для ребенка с сахарным диабетом какого-либо отдельного стола и специальной кулинарной обработки продуктов не требуется.

