

ету, избавиться от лишних килограммов, больше двигаться, регулярно гулять. Во многих случаях пациенты с диабетом 2-го типа на ранней стадии заболевания вполне могут обойтись без сахароснижающих препаратов и инсулина, лишь соблюдая рекомендации доктора по изменению образа жизни. Да и медицинская статистика говорит о том, что 16% пациентов удается контролировать уровень глюкозы в крови, переключившись на правильное питание и физическую активность. Возможно, инсулин этим пациентам когда-то понадобится, но этот момент можно значительно отсрочить по времени.

Однако принимать решение о приеме или отказе от сахароснижающих препаратов необходимо вместе с врачом, а не самостоятельно. Кроме того, не следует самому пытаться поставить диагноз на основании некоторых симптомов и «назначать» себе лечение БАДами и лекарственными травами. Во-первых, вы можете ошибаться в диагнозе. Во-вторых – упустить время и навредить своему здоровью. Поэтому консультируйтесь с терапевтом и эндокринологом даже тогда, когда собираетесь принять любой травяной сбор, предназначенный для снижения сахара в крови. В-третьих, не пытайтесь снизить уровень глюкозы с помощью сахарозаменителей: многие из них могут содержать дополнительные вещества, способные навредить здоровью, а популярная среди диабетиков фруктоза способна негативно влиять на жировой обмен в организме, повышая уровень вредных для здоровья веществ – триглицеридов и липопротеидов очень низкой плотности.

Кроме того, пациентам с ожирением фруктоза может добавит проблем из-за высокой калорийности.

Питание и диета

Чтобы приблизить к норме нарушенный обмен глюкозы, необходимо четко разделить продукты питания на «разрешенные» и «запрещенные».

К «запрещенным» следует отнести те, что способны быстро и активно повышать уровень сахара в крови: сдобную выпечку, сладости с высоким содержанием сахара, белый рис, блюда быстрого приготовления, содержащие муку и сахар, очень сладкие фрукты и сухофрукты (бананы, финики, дыню, ананас, абрикосы, киви, виноград, изюм), продукты с большим содержанием жиров и крахмалосодержащие овощи (особенно картофель). Следует полностью исключить фабричные газированные лимонады и другие сладкие напитки, включая квас, пиво и фруктовые соки. Употребление мучных блюд желательно свести к минимуму, тщательно отбирая изделия из муки грубого помола, льняной и гречневой муки.

Среди «разрешенных» и полезных продуктов – капуста, кабачки, огурцы, помидоры, зеленый салат, не очень сладкие и кислые фрукты и ягоды, нежирные молочные продукты, мясные и рыбные блюда, приготовленные на пару или гриле, крупы (гречка, черный и бурый рис, макароны из цельнозерновой муки), бобовые.

В целом диета должна содержать низкоуглеводные продукты, а питаться следует маленькими порциями примерно 5 раз в день.

Несколько рецептов

Оладьи из кабачков

Молодые кабачки – 2 штуки, мука цельнозерновая (пшеничная, гречневая, льняная) – 2 ст. ложки, яйцо – 1 штука, щепотка соли. Выпекать на сковороде без масла (или смазав сковороду небольшим количеством оливкового масла), при подаче на стол добавить зелень и нежирный йогурт.

Куриные шашлычки в духовке

Куриное филе – 500 г, перец болгарский – 1 штука, помидоры черри – 300 г, соевый соус, чеснок, паприка. Замариновать курицу и овощи в соевом соусе, чесноке и паприке минимум на 10 минут. Запекать под грилем 15-20 минут при