



**РОЗА
ВОЛКОВА**

ДИАБЕТ

ПОЛНЫЙ КУРС ЛЕЧЕНИЯ



Авторская методика

Народная книга здоровья

Роза Волкова

**Диабет. Полный курс
лечения. Авторская методика**

«Издательство АСТ»

2015

Волкова Р.

Диабет. Полный курс лечения. Авторская методика /
Р. Волкова — «Издательство АСТ», 2015 — (Народная книга
здоровья)

Западные врачи говорят, что диабет неизлечим. Восточные утверждают: «Излечим!» Автор, у которой муж заболел диабетом 2-го типа, решила бороться с его болезнью. И поняла, что китайские целители правы: возможность исцеления есть! Нужна лишь воля и комплексная работа над собой. Многолетняя практика позволила выделить три составных части здоровья: здоровое сбалансированное питание и фитотерапия, активный образ жизни, а также душевное равновесие. В этой книге вы найдете методические материалы, полезные таблицы и схемы, которые помогут вам справиться с болезнью. Диабет – это не катастрофа. Диабет просто подсказывает нам иной образ жизни. Более здоровый и счастливый.

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	10
1.1. Что такое диабет?	10
1.2. Какие типы сахарного диабета бывают	13
1.3. Признаки диабета	15
1.4. О причинах заболевания диабетом	17
Часть первая	20
Глава 2	21
2.1. Как переварить углеводы?	21
Сахар. Зачем человеку этот сладкий яд?	22
Какого сахара бояться?	22
Гликемический индекс продуктов	24
Число Брикса	27
Глюкомер. Используйте правильно	27
Инулин	28
Хлебная единица	29
2.2. Витамины. Маленькие да удаленькие при диабете	30
Водорастворимые витамины	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Роза Волкова

Диабет. Полный курс

лечения. Авторская методика

© Волкова Р., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Очень информативно. Толково и позитивно написано. Это даже не просто очень подробная и понятная книга. Скорее добрый наставник. Вы мне помогли справиться с болезнью, за это огромное человеческое спасибо.

В. К. Померанцев, 59 лет

Автор прав, с диабетом можно справиться. Просто нужно заботиться о себе. Вначале было сложно, привыкла больше о семье заботиться, чем о себе. Зато теперь я знаю, как это приятно. Удивительно, но болезнь помогла мне это понять.

Валентина Матвеевна, 67 лет

Когда узнаешь о том, что болен такой тяжелой болезнью, то становится страшно. Автору низкий поклон, ее книга помогала мне справиться с паникой и взяться за себя. И диабет начал отступать. Врач доволен, обо мне и говорить нечего.

Светлана Варомеева, 43 года

Предисловие

Диабет – не приговор, а новый образ жизни

Традиция – это лень.
Давайте займемся чем-нибудь новым!
Эрве Тис, французский химик, отец молекулярной гастрономии

Всю жизнь я мучилась с сердцем. Больницы, вызовы «скорой» были привычны до оскомины. Но жизнь шла, отсчитывая инфаркты, пока я не состарилась. Дети выросли и разлетелись по миру. Перестройка и последовавший за ней развал когда-то большой страны, крошечная пенсия, которой не хватало даже на то, чтобы заплатить коммуналку.

И вот вслед за мной муж тоже вышел на пенсию. Казалось, что жизнь кончилась. И вскоре случилось то, что полностью перевернуло нашу жизнь. Однажды муж пришел от врача и спокойно сказал: «У меня диабет». А затем добавил: «Это не лечится». Он пытался выглядеть спокойным, но я видела такую муку и обреченность в его глазах, что сердце сжалось от жалости и страдания – наверное, в первый раз за нашу с ним жизнь неизлечимо больным оказался он.

Это был страшный удар. Он вообще был очень здоровым человеком, за всю жизнь практически и не болел, разве что грипп раз в пятилетку, а то и реже. И вдруг такое...

Мужчины не умеют болеть. Они молча страдают, принимают лекарства, которые вряд ли могут помочь, при этом отказываясь от предписанного лечения, пользуясь собственной непостижимой логикой. Так и мой муж.

Смириться с его обреченностью я не могла. Дом с давних пор был забит медицинскими справочниками и журналами. И я окунулась в них, собирая по крупицам советы, рекомендации, диеты...

Среди знакомых нашлись люди, у которых тоже был диабет. К изумлению своему, я увидела, что они живут нормальной жизнью, не жалуются и не страдают, разве что чуть бравирю отказом от тортов и конфет. Они как-то уживались со своей болезнью. Я поняла, что мне нужно создать режим, при котором мой муж не будет чувствовать себя больным.

Это было непросто. Никаких резких изменений в жизни предпринимать было нельзя: мой любимый диабетик мгновенно выходил из себя. И началась моя ежедневная, ежечасная борьба с болезнью. Впрочем, если бы только болезнью! Если бы на повестке дня был только диабет (который, согласно всем врачам и справочникам, не лечится), возможно, я ограничилась бы диетами, как другие мои знакомые. Но мне важно было, чтобы муж вернулся к полноценной жизни. Он же не просто ушедший на покой пенсионер, а очень активный человек, социально ориентированный, большой эрудит и пропагандист, при этом его деятельность была важна не только для разнообразных политических движений, но и для него самого. И я поставила себе задачу: вернуть его к нормальному образу жизни, при котором он бы не чувствовал себя неизлечимо больным.

На это ушло почти двадцать лет. Сегодня он практически здоров. Уровень сахара в норме уже несколько лет.



Фото 1. А. Волков: «С такой женой, как у меня, победить диабет вполне возможно – даже когда тебе за 80!»

Да, да, я помню: диабет не лечится. Но вот что я вам скажу. Если приучить себя к определенному образу жизни, обеспечить вкусное и полноценное питание, не забывать о физическом развитии и духовных практиках, то о диабете можно забыть. Просто жить. Активно, с интересом и увлечением. В конце концов, люди умеют смиряться с тем, что у них толстый нос или жиденькие волосы – если вы не комплексуете по таким поводам, то всем хорошо: ваша нервная система остается в порядке, а окружающим, по большому счету, наплевать, какой у вас нос и волосы.

К 80 годам муж освоил компьютер, хотя раньше даже на пишущей машинке никогда не печатал. Сейчас он пишет свои статьи и отправляет их по электронной почте, фотографирует новым цифровым фотоаппаратом и выкладывает фотографии в интернете. Беседует по Скайпу с нашими живущими в разных странах детьми, участвует в чатах и свободно пользуется поисковиками. Он по-прежнему активен, просиживает на заседаниях, ездит в командировки, выступает с докладами и лекциями... Жизнь прекрасна и увлекательна.

И теперь я хочу, чтобы каждый, кто столкнулся с диабетом, понял, что **жизнь прекрасна, даже если в ней нет сахара.**

Диабет – это не приговор. Просто немного иной, чем раньше, образ жизни.

Поверьте, это не так страшно и сложно, как может показаться.

В конце концов, жизнь в деревне и жизнь в городе отличаются гораздо больше, чем жизнь без диабета и жизнь с диабетом.

Живя в деревне, мы знаем, что нужно наколоть дров, растопить печь, накормить кур.

Живя в городе, мы знаем, что надо переходить дорогу на зеленый сигнал светофора, стоять в пробках, поддерживать контакты с нужными людьми.

Живя с диабетом, мы знаем, что нужно быть чуть внимательнее к себе. Что заботиться нужно не только о своем имидже, костюме и машине, но и о себе, родимом. Вот и вся разница.

На картинке, которую вы тут видите (рис. 1), я перечислила основные части той программы, по которой может жить человек, который заботится о себе (и о которой я пишу в этой книге). Кстати, совсем не обязательно становиться диабетиком, чтобы использовать ее. Я вот вдруг обнаружила, что чувствую себя гораздо лучше, чем 20 или даже 40 лет назад. Я стала более здоровой только оттого, что вместе с мужем перешла на новый образ жизни! Кстати, если говорить о системе, то надо учитывать не только собственно диабет, но и сопутствующие заболевания – обычные спутники диабета. Для них в моей системе тоже есть противодействующие компоненты.



Рис. 1. Как заботиться о себе при диабете

Когда сахар приходит в норму и все сопутствующие болячки давно не беспокоят, вы чувствуете себя здоровым. И, к удивлению, обнаруживаете, что этот новый образ жизни, навязанный когда-то болезнью, оказывается совсем не плох. Вы научились управлять своей нервной системой и не волноваться по пустякам. Вы активны и деятельны – какой смысл менять свой энтузиазм на тупое сидение перед телевизором? Вы пьете фиточаи – а чем они хуже набитого чем попало лимонада? Вы едите разнообразно и находите прелесть в этом разнообразии – какой смысл переходить на черствый гамбургер?

Да, борьба с диабетом – это система. Система здорового образа жизни.

Не забывайте, что вылечить диабет одним питанием невозможно. Срабатывает только комплексный подход. Без физической активности, умения привести в норму нервы и фитотерапии одним диетическим питанием с диабетом не справиться!

Будьте здоровы!

В конце концов, **ничто не расходуется столь беспечно и не ценится так дорого, как здоровье** (жаль, что тот, кто еще пока здоров, этого не понимает, но это дело наживное, и те, кто стремятся как можно быстрее промотать свое здоровье, очень скоро поймут, что я права).

Глава 1

Диабет. Признаки и причины возникновения

1.1. Что такое диабет?

Диабет – заболевание. Причем серьезное. Поэтому без знакомства и уяснения официально признанных характеристик не обойтись.

Диабетом называется множество заболеваний, связанных с обильным отделением мочи – почечный, солевой, фосфатный, несхарный и т. д. Но чаще всего речь идет о так называемом *сахарном* диабете.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1999 году дала такое определение: «сахарный диабет (СД) – это группа метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся хронической гипергликемией, которая является результатом нарушения секреции инсулина, действия инсулина или обоих этих факторов. Хроническая гипергликемия при сахарном диабете сопровождается повреждением, дисфункцией и недостаточностью различных органов, особенно глаз, почек, нервов, сердца и кровеносных сосудов».

Среди хронических неинфекционных заболеваний сахарный диабет (СД) единственный, по которому ООН приняла резолюцию, призывающую все страны «создать национальные программы по предупреждению, лечению и профилактике сахарного диабета и его осложнений и включать их в состав государственных программ». Произошло это в 2006 году.

В РФ программа «Сахарный диабет» утверждена правительством еще в 1966 году. Несмотря на то, что российская диабетическая служба сделала немало в диагностике, профилактике, лечении диабета, темпы роста этой коварной болезни не снижаются, а возрастают. По данным института диабета ФГУ «Эндокринологический научный центр», сейчас больных диабетом в России более 10 миллионов человек.

Диабет входит в тройку самых распространенных заболеваний, уступая только сердечно сосудистым и раку.

- По оценке Международной диабетической федерацией (IDF) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2013 г. в мире насчитывалось более **382 миллионов человек**, больных СД.
- В последние десятилетия количество больных сахарным диабетом в мире **увеличивается вдвое каждые 12–15 лет**.
- Каждые пять секунд число один человек на планете заболевает СД, каждые семь секунд один больной умирает. В течение года уходят из жизни около пяти миллионов человек с сахарным диабетом, в том числе в России – около 200 тысяч человек.

Таблица 1. Регионы с самыми высокими распространением СД

Регион	Больные СД
Северная Америка	10,2%
Ближний Восток	9,3%
Северная Африка	9,3%
Россия	7,8%

• Согласно совместному исследованию Школы общественного здравоохранения Имперского колледжа в Лондоне (Великобритания) и Института общественного здравоохранения Гарвардского университета (США), проведенного в 2009 г., диабет теперь затрагивает **7 % взрослого населения в мире**. Причем, любая статистика отражает лишь число зарегистрированных больных, на деле же еще столько же людей не подозревают, что у них уже имеется СД. Так, по оценкам специалистов, в США реально больных СД составляет 15–20 %, тогда как по статистике лишь 8,45 %.

По оценкам ученых, лечение диабета и его осложнений в 2012 году обошлось американскому бюджету в \$245 млрд – эта сумма выросла на 41 % всего за пять лет.

К 2026 году все деньги, которые выделяются на здравоохранение в США, будут уходить на лечение диабета и его последствий.

• Более 80 % случаев смерти от диабета происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.

Таблица 2. Страны с наибольшим количеством больных СД

Страна	Число больных СД	
	млн. чел.	% населения
Индия	50,8	4,05
Китай	43,2	3,16
США	26,8	8,45
Россия	9,6	6,68
Бразилия	7,6	3,78
Германия	7,5	9,31
Пакистан	7,1	3,80
Япония	7,1	5,58
Индонезия	7,0	2,80
Мексика	6,8	5,74

Источники: <http://goo.gl/e1Q0tq>, <http://goo.gl/Wv9Plj>, <http://goo.gl/kcIIJb>, <http://goo.gl/fYjN3a>, <http://goo.gl/tsl1QK>.

Всемирный день борьбы с диабетом – 14 ноября.

В 2014–2016 годах темой этого Дня является «Здоровый образ жизни и диабет».

С 2006 г. в этот же день отмечается официальный День здоровья ООН.

Этот день был выбран не случайно. 14 ноября – день рождения Фредерика Бантинга, который (совместно с Чарльзом Бестом) в 1921 году открыл инсулин.



Синее кольцо является универсальным международным символом, символизирующим объединение усилий всего мира на борьбу с диабетом.

1.2. Какие типы сахарного диабета бывают

Заболевание это известно давно. Еще в третьем тысячелетии до нашей эры похожую на диабет болезнь описали китайские врачи. Слово «**диабет**» означает «*прохожу сквозь*», а в старых медицинских книгах это заболевание называли «*сифон*», в частности, потому что больной страдал учащенным и обильным мочеиспусканием.

Все это время врачеватели пытались лечить диабет, но они не знали основного вещества, нарушение выработки которого вызывает болезнь. А вещество это – инсулин, который был открыт только в 1921 году.

Из-за недостатка инсулина главный поставщик энергии – *глюкоза*, получаемая из пищи, – не в состоянии снабдить нужной энергией человека, так как глюкоза не усваивается клетками крови. И ее содержание в крови резко увеличивается.

Согласно принятой ВОЗ классификации, **сахарный диабет (СД) делится на два вида** (см. табл. 3).

Таблица 3. Два вида диабета

СД I типа (аутоиммунный и идиопатический)	Деструкция бета-клеток поджелудочной железы, обычно приводящая к абсолютной инсулиновой недостаточности. Проявляется при гибели 75–80 % клеток поджелудочной железы	Инсулинозависимый диабет, требующий систематического введения инсулина
СД II типа	Преимущественная инсулинорезистентность и относительная инсулиновая недостаточность или преимущественный дефект секреции инсулина с инсулинорезистентностью или без нее.	Инсулинонезависимый. В основном не требует введения инсулина.

В этой книге под словом «диабет» я чаще всего буду иметь в виду *сахарный диабет II типа*.

Когда любимый человек тяжело болен, начинаешь цепляться за любую возможность ему помочь. И я тоже ринулась изучать все литературные источники и опыт знакомых диабетиков. Оказалось, что кладезь полезнейшей информации содержит народная медицина, нетрадиционные методы и средства.

Диабет неизлечим? Медицина утверждает «да». Однако выполнение совсем несложных правил, использование вкусных и полезных диет и физические упражнения могут вернуть вам практически прежний образ жизни и былую активность.

«Я все могу, я все преодолею» – вот один из девизов тех, кто хочет добиться успеха и победить диабет.

1.3. Признаки диабета

Их много. Основные показаны на рис. 2.



Рис. 2. Медицинские и житейские признаки сахарного диабета

Кроме того, существуют и гендерные различия. Так, у мужчин возникают различные воспалительные явления в половой сфере, а у женщин выявить диабет бывает сложнее, поэтому они позже обращаются к врачу.

Большинство из перечисленных признаков присущи и другим заболеваниям. Однако, если у вас появилось сразу несколько признаков из правой колонки (житейские признаки), это требует проведения анализов крови и мочи на сахар.

В случае положительного результата анализа следует незамедлительно обратиться к врачу-эндокринологу и неукоснительно выполнять все его рекомендации.

1.4. О причинах заболевания диабетом

Причину возникновения диабета II типа четкую, ясную, незыблемую, как законы Ньютона, еще никто не сформулировал. А вот факторы, вызывающие диабет, известны, хотя далеко не все. Те из них, что, согласно современным исследованиям, выступают одними из основных, представлены на рис. 3. Сюда включены не только точно научно доказанные, но и вероятные – те, «вину» которых в возникновении диабета сегодня пытаются доказать исследователи научных лабораторий по всему миру.



Рис. 3. Откуда берется диабет?

Следует понимать, что крайне редко причина бывает одна – обычно на организм обрушивается сразу несколько неприятностей, которые сообща и приводят к возникновению нарушений, приводящих к диабету. Возникновение и нарастание того или иного неадекватного состояния в организме, как раньше говорили «занемочь», а сейчас «все болит», рано или поздно приводит в поликлинику. Обычно первый вопрос, который задает терапевт, получив анализ крови, в котором показатель сахара в крови крепко зашкаливает за отметку «б», это – «болел ли кто-либо из ваших родителей диабетом?». Спешу успокоить тех, кто верит в этот миф. Зави-

симость есть, но это не значит, что она решающая. Большинство больных диабетом сегодня не имели родственников, которые страдали бы от этой болезни в прошлом.

Однако врачу легче вначале провести экспресс-опрос, «пробежавшись» по всем симптомам. Если в вашей родословной, как и у моего мужа, не нашлось ответа «да» на первый вопрос, за ним может и не последовать следующего «диабетного» вопроса. Почему так происходит?

Посмотрев на большой живот, двойной подбородок и неестественную «розовость» лица, врач просто запишет «ожирение». Подняв еще раз глаза от вашей карточки (или компьютера), спросит про вес и тоже запечатлеет эту информацию. Не задумываясь о том, что, по статистике, у тех, у кого ожирение, СД развивается во много раз чаще.

В нашем случае этот фактор формально вообще не был обнаружен. При росте 180 см вес составлял 75 кг. Но врач-то не знал, что до 60 лет вес у мужа всегда был меньше 70 кг. И вот эти 75 кг. Это был звонок, на который надо было ответить. Не ответили.

Но вернемся в кабинет врача. Терапевта интересует, чувствует ли больной слабость, снижение работоспособности и т. д. Далее, особенно если вам уже за 40, начинается изучать историю болезни. Да, возраст «за 40» (это может быть и 70 и выше) – один из факторов. Ведь болезней к этому времени, как правило, «пруд пруди». За долгую жизнь человек «обрастает» большим количеством недугов. Оставим в покое врача. Он свое дело знает. Профессия обязывает. И не сомневайтесь, поможет. Только постарайтесь, как это часто бывает, не упустить время.

Кроме основных факторов возникновения СД, есть еще очень много, казалось бы, не очень больших, но иногда, к сожалению, решающих, приводящих к плачевным результатам и полностью изменяющим нашу жизнь не в лучшую сторону.

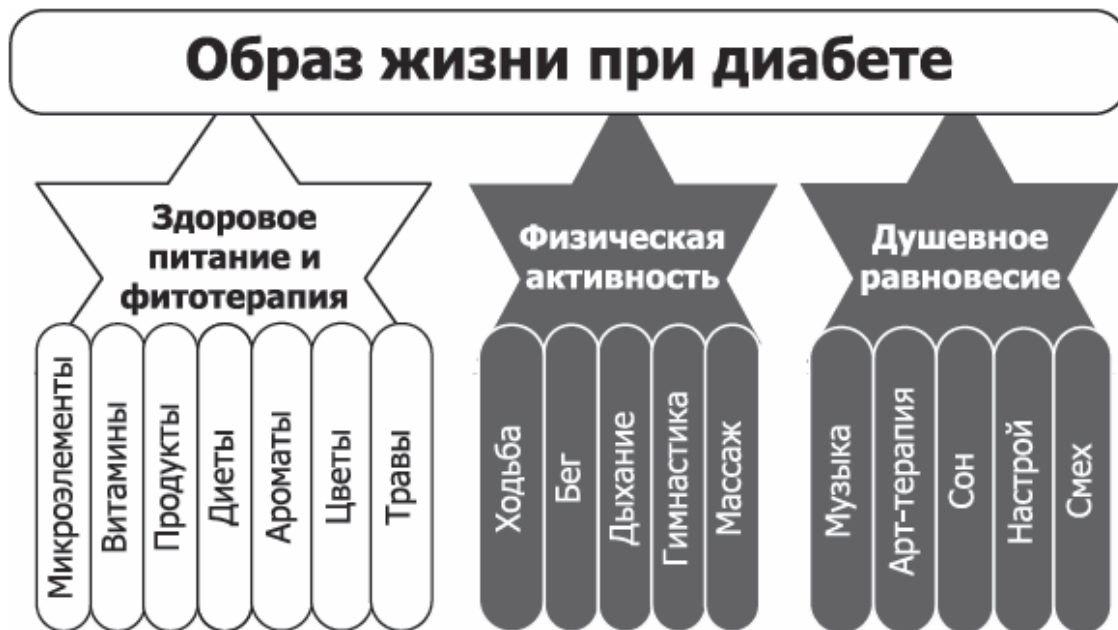
Так, ряд ученых считает, что основным фактором возникновения сахарного диабета является снижение уровня кислорода (гипоксия), приводящее к недоокислению углеводов и вследствие этого снижению их потребления клеткой. Может быть, эта теория и имеет право на существование, но, думаю, это всего лишь один из составляющих факторов.

Традиционная восточная медицина считает, что причина сахарного диабета – вовсе не стрессы, экология или неправильное питание, а патология в позвоночнике и нервных окончаниях.

Больше всего в практикуемых методиках врачей традиционной восточной медицины меня радует то, что они с уверенностью утверждают: сахарный диабет – излечим.

Целиком присоединяюсь к их выводам и знаю – так и должно быть!

Часть первая Здоровое питание и фитотерапия



Глава 2

Энергия для организма

Чтобы наш организм функционировал, а попросту, чтобы мы жили, в кровь должны поступать питательные вещества.

Окисляясь («сжигаясь»), питательные вещества продуцируют энергию, которая обеспечивает деятельность всех внутренних органов, нормальную температуру тела. Энергия нужна для нашего движения и передвижения, выполнения физической и другой работы, для формирования в организме новых клеток и тканей.

Процесс, который все это обеспечивает, мы хорошо знаем и пользуемся им, пока живем. Это наша ежедневная еда – завтраки, обеды и ужины, а также перекусы между ними.

Пища состоит из продуктов. А продукты, в свою очередь, – из белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, воды, пищевых волокон, органических кислот. Кроме того, в них также имеются дубильные вещества, пигменты, фитонциды, холестерин, азотосодержащие экстрактивные вещества и пуриновые основания. Все они не просто важны, но и необходимы организму любого человека. Ну а для тех, у кого содержание сахара в крови превышает установленные нормы, их правильный баланс становится жизненно важным.

Ученые установили, что наилучшие физиологические нормы питания, это такие, которые покрывают все энергетически затраты организма, а у детей, кроме того, обеспечивают потребности роста и развития.

2.1. Как переварить углеводы?

Углеводы, как и белки, и жиры, нужны организму человека. Ведь они – одни из важнейших источников энергии.

Углеводы (сахара, сахариды) бывают *простые* и *сложные*.

Простые углеводы относятся к легкоусвояемым. Это моносахариды – глюкоза, фруктоза, галактоза и дисахариды – сахароза, мальтоза, лактоза. Их часто называют «*быстрыми*», поскольку раньше считалось, что они быстро попадают в кровь.

Сложные углеводы это *перевариваемые полисахариды* (крахмал, гликоген) и не перевариваемые (пищевые волокна). Их называли «медленными сахарами», которые долго усваиваются.

Понятие «*быстрых*» и «*медленных*» углеводов в настоящее время подвергается критике ученых. Теперь наукой точно установлено, что деление на «быстрые и медленные» углеводы, популярное в диетологии, совершенно неверно! Дело в том, что «быстро» и «медленно» эти углеводы лишь всасываются тонкой кишкой. На скорость же попадания этих сахаров в кровь (пик гликемии) вид углеводов никак не влияет – она примерно одинакова и для простых, и для сложных углеводов.

Из всех питательных веществ больше всего для мозга нужна глюкоза, так как мозг – основной потребитель энергии (20 %). Сами нервные клетки не производят энергию, а берут ее из глюкозы. Это вам не мышцы, которые сами создают энергию превращением в калории жирных кислот и аминокислот.

Перевариваемые полисахариды, к которым относятся растительный крахмал, животный гликоген, усваиваются медленно, так как сначала расщепляются ферментами в пищеваритель-

ном тракте. Поэтому в диету при диабете включают как источник углеводов все полисахариды, не забывая о неперевариваемых пищевых волокнах.

Человечество, вплоть до конца XVIII века, снабжало свой организм энергией из этих натуральных продуктов. Но «все течет, все изменяется». Сахар, как и все натуральное, становится продуктом, который не так-то дешев. Кроме того, кое-кому, и в первую очередь больным диабетом, он не рекомендуется.

Растущая потребность промышленного производства продуктов питания, где основным компонентом является сахар, вызвала потребность в создании искусственного сахарозаменителя. И если бы в 1879 году К. Фальберг (эмигрант из России) не открыл сахарин, все равно были бы созданы (как это и случилось), другие заменители, которые были бы во много раз слаще, а главное – дешевле.

Сахар. Зачем человеку этот сладкий яд?

Прекрасный, вкусный, нужный продукт, именуемый сахаром, в подавляющем большинстве популярных статей иначе как «пищевой мусор, сладкий яд» не называют. Даже есть книга, название которой «Чистый, белый и смертельный».

Сразу отмечу, что **сахар** – это углеводы. Без них нельзя. Но это не просто углеводы, а так называемые «*быстрые*», имеющие способность моментально усваиваться организмом. Такое усвоение безопасно для людей, у кого показатель сахара в крови находится в норме (не превышает 6 ммоль).

При назначении диеты больным сахарным диабетом *рафинированные углеводы (сахар)* исключаются. Больным диабетом следует применять *углеводы, которые медленно усваиваются* и содержатся в пищевых продуктах. Выбор широк, ибо все крупы, овощи, фрукты углеводы содержат.

Задача той категории людей, у кого содержание сахара в крови бывает систематически высоким, а значит, требует снижения и последующей регуляции, – крайне осторожно подходить к выбору продуктов.

Сладкие фрукты придется ограничить, причем существенно.

Природой заложено, что около 40–50 % энергии организм получает от углеводов.

Чтобы отрегулировать их поступление при диабете, прежде всего следует употреблять углеводы, полученные из *натуральных продуктов*. Не увлекаться синтетическими подсластителями: пользы вы не получите, а вред – максимальный.

Какого сахара бояться?

Сахара (углеводы), включают в свой отряд не только сахарозу, но и моносахариды (фруктозу, маннозу, лактозу, мальтозу).

Сахароза – дисахарид, а по-простому – сахар. Источник – сахарный тростник, сахарная свекла.

Глюкоза – составляющая самых значимых полисахаридов, например крахмала, целлюлозы. Глюкоза необходимый элемент для функционирования организма. Часть ее компенсирует энергетические затраты, а другая преобразуется в полисахарид гликоген, который временно хранится в печени и регулярно поступает в кровь, обеспечивая в ней стабильный

уровень. В обеспечении этого уровня большую роль играет *инсулин – гормон поджелудочной железы*. Если инсулина систематически вырабатывается мало – процесс использования глюкозы замедляется и ее уровень в крови повышается, а на поверхности жизни появляется диабет.

Учитывая, что стол № 9 включает в рацион питания ягоды и фрукты, глюкозой в чистом виде не следует увлекаться. При этом несладкие фрукты, рекомендуемые диетой, можно есть в течение дня, так как они выравнивают углеводный баланс.

Фруктоза. Ее получают из фруктов и ягод. Кроме того, она составляет почти половину от общего веса меда. В отличие от глюкозы, она в три раза медленнее повышает уровень сахара в крови. Калорий в ней 375. Фруктоза всасывается в ЖКТ не так быстро, как глюкоза, зато она быстрее усваивается клетками организма (в основном печенью), образуя гликоген. Благодаря этому фактору фруктоза мало влияет на секрецию инсулина. Впрочем, при диабете к фруктозе следует относиться тоже осторожно:

- фруктоза хоть и меньше, чем сахароза, но все же влияет на уровень сахара в крови;
- превышение нормы фруктозы может способствовать возникновению ацидоза (сдвига реакции сахара в кислую сторону);
- для ее усвоения требуется инсулин.

Манноза – полисахарид – изомер глюкозы. Содержится в плодах citrusовых и некоторых других растений. Она практически не влияет на углеводный обмен, поскольку 99 % ее выводится из организма в течение 8 часов.

Для синтеза иммуноглобулинов организму нужно не менее 80 мг фруктозы и маннозы в день. Если их недостаточно – иммунитет сразу падает, что сказывается на общем состоянии здоровья.

Лактоза (*молочный сахар*). Этот углевод молока и молочных продуктов некоторые люди (около 10 %) не переносят молоко из-за не усвоения лактозы и, как следствие, – возникновения аллергии.

Мальтоза (солодовый сахар) – продукт расщепления крахмала и гликогена в ЖКТ. Проросшие зерна, мед, солод, патока – вот далеко не полный перечень обитания мальтозы.

Даже этот поверхностный экскурс в углеводы показывает, что сахар вездесущ и присутствует не только в сладостях. Есть и в кислых (цитрусовые), и соленых (колбаса), острых (перец). Иными словами, там где углеводы, там и сахар.

Все это натуральные продукты питания. Сладость сахарозы (ее раствора) оценивают в 100 баллов, глюкозы 81, фруктозы 173, лактозы 16, мальтозы 32.

В любом случае баловаться углеводами никак нельзя. Это замечание относится как к тем, у кого сахар в крови превышает норму, так и тем, у кого он в норме. Так что при использовании тех или иных продуктов учитывайте *гликемический индекс* (см. ниже)

Все углеводы, содержащиеся в натуральных продуктах, важны для питания. Просто следует соблюдать меру. Согласно стационарной диете, в которую входит диета № 9, норма углеводов составляет 300–330 г в день, в том числе моносахаридов 30–40 г.

Диабетики часто заменяют все эти натуральные сладости химическими заменителями сахара и синтетическими подсластителями (подробнее о них – в параграфе 6.9). Да, увы, совсем без них диабетика не обойтись. Но все же старайтесь не увлекаться ими. Пользу натуральных продуктов диабетикам никто не отменял.

Гликемический индекс продуктов

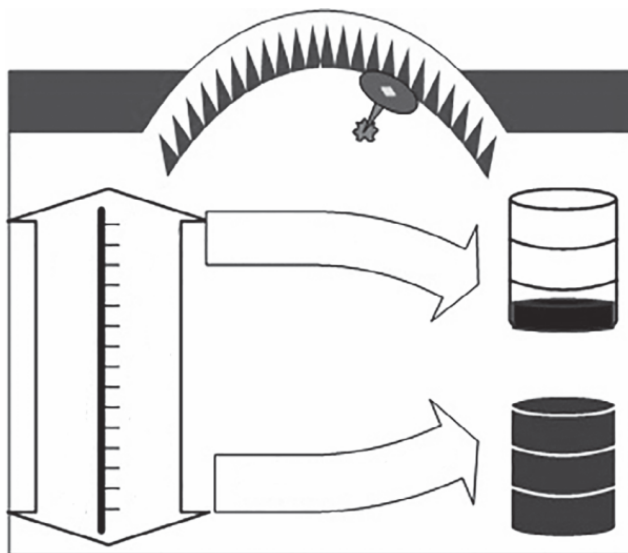
Специалисты по питанию считают, что углеводы следует подразделять по их *гипергликемическому потенциалу*, определяемому **гликемическим индексом (ГИ)**.

Термин этот введен в 1976 году и формулируется так: «Способность углеводов вызывать повышение уровня сахара в крови (гипергликемию) определяется гликемическим индексом».

Гликемический индекс продуктов (ГИ) – показатель, отражающий, с какой скоростью тот или иной продукт расщепляется в организме и преобразуется в глюкозу.

Чем быстрее расщепляется продукт, тем выше ГИ.

Гликемический индекс глюкозы принят за 100. Все другие продукты по этому индексу сравниваются с глюкозой. Далее специалисты рассчитали по созданным ими формулам этот индекс для всех продуктов и поместили их в две группы – с низким и высоким содержанием ГИ.



Кроме того, считается, что *кулинарная обработка может увеличить гликемический индекс* продукта. Например, просто вареный картофель имеет ГИ 70, а картофельное пюре уже 90, кукуруза – 70, а кукурузные хлопья – 85. Почему так происходит? Дело в том, что в мясе (и в жирах) очень мало углеводов, в результате для них ГИ не устанавливается. Но на скорость образования глюкозы это влияет.

Но мы ведь заинтересованы не только в регулировании сахара, но и в полноценном и разнообразном питании. И тут для ежедневной кулинарии я вывела простое правило: *большой гликемический индекс – маленькая порция, маленький гликемический индекс – большая порция.*

Я сделала для себя таблицу, которая помогает быстро принять меры по регулированию глюкозы в течение дня. Ведь все, что мы едим, может улучшать один показатель и ухудшать другой. Быстро усвояемые углеводы резко повышают уровень сахара в крови, зато тут же увеличивают и жировую прослойку за счет высвобождения инсулина. А продукты, из которых углеводы поглощаются медленно, не дадут вам быстрого подъема энергии и не приведут к ожирению, но позволяют медленно поднимать уровень глюкозы в крови. В результате, зная ГИ, вы можете регулировать уровень сахара в крови в течение дня (см. табл. 4).

Таблица 4. Продукты с высоким и низким гликемическим индексом

Рекомендация	Гликемический индекс	Продукты и блюда*
Можно есть большие порции каждый день	0–15	Хрен. Чеснок. Квас. Кофе. Какао. Вино красное виноградное. Толокно. Спаржа. Зеленые овощи. Помидоры. Лимоны. Грибы. Семечки. Лук. Соя. Шиповник сушеный и свежий
Можно есть средние порции каждый день	16–30	Орехи. Фруктоза. Шоколад черный несладкий. Перловая крупа. Алыча. Консервированные без сахара фрукты. Ржаной хлеб. Сухие бобы и чечевица. Свежие фрукты. Огурцы соленые. Сосиски
Можно есть раз в 2–3 дня средние порции	31–45	Вишня. Смородина белая, красная, черная. Сухой горох. Молочные продукты с жирностью до 5%. Хлеб зерновой. Овсяные хлопья. Макароны изделия из муки грубого помола. Серый хлеб грубого помола. Фасоль. Яблоки. Фруктовые свежевыжатые соки. Пиво
Можно есть раз в неделю небольшие порции**	46–60	Горох вареный. Сулугуни. Яйца свежие, вареные, жареные, омлет. Рис неочищенный. Гречка. Пломбир. Дыня. Хлеб из муки грубого помола. Джем. Сыр. Брынза. Вино белое. Молочные продукты с жирностью больше 5%

Рекомендация	Гликемический индекс	Продукты и блюда*
Можно есть раз в неделю понемножку**	61–85	Мороженое (кроме пломбира). Серый хлеб. Шоколад черный сладкий. Бананы. Свекла. Блины и оладьи. Вареный картофель. Манная каша. Шоколад молочный. Пончики, печенье сдобное. Пирожные песочные. Шоколад в плитках. Крекеры. Галеты. Арбуз. Репа. Белый хлеб. Мюсли. Кукуруза вареная. Кола и др. лимонады. Мед. Морковь. Чебуреки. Мука высшего сорта
Можно есть изредка малыми порциями**	86–99	Вафли. Рис шлифованный. Картофель быстрого приготовления. Пирожные бисквитные. Ватрушки творожные. Пряники. Сахар. Картофель печеный. Шарлотка. Хлеб подовый пшеничный
Лучше исключить из рациона	100 и больше	Глюкоза. Солод. Воздушная кукуруза. Финики сушеные. Кукурузные хлопья.

* Даны в порядке нарастания гликемического индекса. В список не включены птица, рыба, мясо и мясные продукты, поскольку на них ГИ обычно не рассчитывается ввиду отсутствия или небольшого количества в них углеводов.

** Надо понимать, что тут важен не график («раз в неделю» или «раз в месяц»), а состояние организма – наличие или отсутствие стрессов (в стрессовых ситуациях лучше вообще не есть эти продукты), уровень сахара в крови (при большом лучше тоже их не есть), наличие сопутствующих болезней (сверяться с диетами этих болезней) и т. д.

Ниже приведу два рецепта с луком, которые хорошо использовать для **нормализации сахара в крови** – их можно использовать *вместо лекарств*.

Лук с кефиром

Что нужно

- ◆ Луковица 1 штука (50–60 г),
- ◆ кефир 1 стакан (250 мл).

Что делать

Утром нарубить луковицу и залить кефиром. Вечером процедить и выпить. Курс – полтора месяца, но можно пить и постоянно.

Запеченные луковицы

Что нужно

◆ 12–15 неочищенных луковиц (небольших и одинаковых).

Что делать

Нагреть духовку до 180°.

Положить луковицы на противень и поместить в духовку.

Запекать до мягкости.

Время запекания зависит от размера луковиц, которые вы готовите.

Остудить, очистить 1 луковицу и съесть. Другие хранить в холодильнике. Можно съесть несколько таких луковиц в день, ведь это вкусно. Сами определяйте количество, но хоть одну за день желательно съесть!

Число Брикса

Любознательный потребитель, изучая красивую баночку фруктового компота, сока и других напитков, хочет найти на этикетке информацию о составе продукта, в тайне надеясь, что обнаружит прямое указание о полезности содержимого баночки для него, диабетика. Среди множества известных и малоизвестных терминов покупатель обнаружит: «Число Брикса 14–16». Что это значит?

Профессор А. Брикс – немецкий химик (1795–1890). Он был первым, кто измерил с помощью ареометра (поплавкового плотномера) плотность соков, полученных из плодов растений.

Число Брикса (шкала Брикса, градус Брикса) выражает концентрацию раствора чистой сахарозы в дистиллированной воде, то есть количество граммов *сахарозы* в 100 граммах раствора. Теперь это обозначается как **процент содержания сахарозы в растворе**. Так, число Брикса, равное 1,0, показывает, что в напитке содержится 1 % сахарозы.

Этот показатель используется для указания содержания сахара во фруктовых соках, винах, промышленных газированных напитках, компотах, киселях, квасах, а также в сахарной и крахмальной промышленности.

Так, сбалансированные по показателю «сахар/кислота» соки имеют число Брикса 12–15. Если показатель больше 15 – вкус сладкий, если ниже 12 – кислый.

Однако не стоит забывать, что адекватной оценки оно не дает, ведь, к примеру, виноградный сок содержит мало сахарозы, но зато в нем есть глюкоза и фруктоза (о том, чем они различаются, читайте параграфы 3.1 и 3.2).

Поэтому число Брикса само по себе не столь важно, зато оно может подсказать вам, какой сок или напиток выбрать. Для диабетика, естественно, лучше тот, в котором число Брикса меньше.

Глюкомер. Используйте правильно

Глюкомер – индивидуальный прибор, позволяющий определить содержание сахара в крови.

В основном, большинство из тех, кто пользуется глюкомером, эксплуатируют его правильно. Но «здоровье» этой машины тоже требует периодической проверки. Пожалуйста, не игнорируйте эту процедуру.

Иногда вроде бы исправный аппарат выдает сомнительные показатели. Это происходит оттого, что глюкомер используется неправильно, с ошибками. Вкратце их можно сформулировать так:

- неверный размер капли крови,
- неправильное место нанесения этой капли,
- несоблюдение времени, указанного в инструкции,
- применение тест-полосок с истекшим сроком годности,
- загрязнение оптической системы прибора.

Используя глюкомер, не забывайте, что после еды (даже если в ней нет сахара) уровень глюкозы в крови в 1,5–2 раза выше, чем натощак.

Инулин

Для больных диабетом важны продукты, содержащие **инулин**. Инулин – природный полисахарид, который содержат растения. В большом количестве это вещество есть, например, в топинамбуре. Промышленным путем его получают из цикория, агавы и др.

Инулин – это сложный углевод похожий на клетчатку и крахмал. Но крахмал легко расщепляется ферментами и превращается во фруктозу, а инулин не поддается воздействию ферментов и поэтому без усилий достигает микрофлору кишечника.

- Инулин способствует укреплению иммунитета, и организм становится более устойчивым к инфекциям.
- Им питаются полезные бифидобактерии, но не просто питаются, а вытесняют патогенные бактерии.
- Инулин помогает организму лучше усваивать магний и кальций, поступающие с пищей. Благодаря инулину кальций усваивается на 30 % лучше.
- Инулин повышает чувство сытости, а значит, способствует потреблению пищи в меньших количествах.
- Инулин – хороший защитник от сальмонеллы, стафилококка, и энтерококка.
- Инулин обладает свойством усиления обмена веществ.
- Инулин обладает противовоспалительным, антисклеротическим, сосудорасширяющим действиями.
- Инулин предотвращает образование тромбов, способствует снижению кровяного давления.

Для больных диабетом инулин – средство снижения уровня сахара в крови, улучшения углеводного и липидного метаболизма. Инулин снижает только повышенный уровень глюкозы в крови и не влияет на нормальную гликемию.

- Инулин улучшает усвояемость организмом цинка и меди, которые не только обеспечивают окислительно-восстановительные процессы, тканевое дыхание, регулирует снабжение кислородом клеток, но и обладают гипогликемическим эффектом.
- Инулин улучшает усвоение магния, который входит в состав или влияет на активность более 300 ферментов, регулирующих деятельность сердечно-сосудистой системы и уровень жиров в крови.
- Инулин обладает выраженным желчегонным действием.

Хлебная единица

При диабете количественный состав углеводов учитывается особенно строго. Поэтому для больных *диабетом I типа* диетологами разработана их мера в хлебных единицах.

Одна хлебная единица (1 ХЕ) – количество продукта, в котором содержится 10–12 г углеводов. Такое количество содержится, например, в:

- ◆ 20–25 г хлеба,
- ◆ 2 ст. л. любой каши,
- ◆ 100 г большинства натуральных соков,
- ◆ 200 г (1 стакане) молока, кефира, сливок, кваса.

1 ХЕ повышает сахар в крови на 1,5–2 ммоль/литр.

Существуют таблицы хлебных единиц, где указывается продукт, его название, количество на 1 ХЕ, вес (объем) на 1 ХЕ.

Впрочем, при *диабете II типа* обычно этой таблицей не пользуются. Вместо этого используют приблизительный перечень овощей, фруктов, разбитый на три группы в зависимости от количества углеводов, которые в них имеются (см. рис. 4):

Овощи, фрукты и ягоды, содержащие углеводы		
I группа	II группа	III группа
<ul style="list-style-type: none"> ☀ Баклажаны. ☀ Грибы свежие. ☀ Зеленый лук. ☀ Кабачки. ☀ Капуста. ☀ Клюква. ☀ Лимоны. ☀ Огурцы. ☀ Перец. ☀ Помидоры. ☀ Ревень. ☀ Репа. ☀ Салат. ☀ Сельдерей. ☀ Томаты. ☀ Тыква. ☀ Шпинат. ☀ Щавель 	<ul style="list-style-type: none"> ☼ Абрикосы. ☼ Бобовые. ☼ Брюква. ☼ Грибы сушеные. ☼ Груши. ☼ Дыня. ☼ Малина. ☼ Морковь. ☼ Клубника. ☼ Персики. ☼ Петрушка. ☼ Редис. ☼ Репчатый лук. ☼ Свекла. ☼ Смородина. ☼ Цитрусовые 	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Ананасы. ⊙ Бананы. ⊙ Виноград. ⊙ Груши. ⊙ Зеленый горошек. ⊙ Изюм. ⊙ Инжир. ⊙ Картофель. ⊙ Киви. ⊙ Корень петрушки. ⊙ Финики. ⊙ Чеснок. ⊙ Чечевица. ⊙ Яблоки. ⊙ Другие сладкие ягоды и фрукты
<p>Овощи и фрукты этой группы должны присутствовать в вашем меню каждый день</p>	<p>Овощи и фрукты этой группы есть можно, но в общей сложности не более 200 г в сутки</p>	<p>Овощи и фрукты этой группы есть можно, но не каждый день и не более 100 г в сутки</p>

Рис. 4. Сколько каких овощей и фруктов можно есть диабетiku

- I группа – менее 6 г углеводов в 100 граммах продукта;
- II группа – от 6 до 10 г;
- III группа – более 10 г углеводов.

2.2. Витамины. Маленькие да удаленькие при диабете

Количественная потребность их по сравнению с основными пищевыми веществами мала, но значение для жизнедеятельности трудно переоценить, потому что они – необходимость № 1. Недаром их имя происходит от латинского «жизнь».

Нетрудно догадаться, о чем идет речь. О витаминах, конечно.

При недостатке витаминов мы плохо видим, еще хуже слышим, возникает кариес, воспаляются десны, болят печень, желудок, сердце и т. д.

Полезные вещества при недостатке витаминов не усваиваются организмом, в результате замедляется рост и восстановление клеток и тканей.

Многие витамины входят в состав *кофферментов* – веществ, составляющих ферменты с молекулой белка. А *ферменты*, как известно, играя роль катализаторов, способствуют не только расщеплению, распаду, но и воссозданию, синтезу более сложных веществ.

Преувеличить значение витаминов в профилактике и лечении диабета просто невозможно.

В своей работе, прежде чем включить то или иное блюдо в диету, я внимательно изучила состав продуктов с точки зрения присутствия тех или иных витаминов и их совместимости.

Витамины делятся на две группы – *водорастворимые* и *жирорастворимые*.

Водорастворимые витамины

Водорастворимые витамины, как понятно из названия, растворяются в воде. Именно поэтому очень вредно есть всухомятку – без достаточного количества жидкости витамины этой группы плохо усваиваются и просто выводятся из организма. В этой группе много витаминов. В таблице 5 я показываю те из них, которые в первую очередь необходимы диабетикам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.