

# Сахарный диабет вопросы и ответы



**1. Можно ли заразиться сахарным диабетом?** Нет. Сахарный диабет не заразен. Диабет не передаётся ни при контакте с больным человеком, ни половым, ни воздушно-капельным путём. Это исключено.

**2. Что такое гликемический индекс?**

- Это показатель того, насколько быстро и как изменяется уровень сахара крови после употребления того или иного продукта питания. Гликемический индекс чистой глюкозы принят за 100. Низкий гликемический индекс продукта говорит о том, что после его употребления уровень сахара крови поднимается медленно, и наоборот

**3. Какие продукты обладают самым высоким и самым низким гликемическим индексом?**

- Продукты с высоким ГИ (от 90 и выше) - сахар, финики, картофель, манка. Продукты с низким ГИ (30 и ниже)- листовые овощи, столовая зелень, авокадо, тофу (соевый творог)

**4. Если есть много сладкого - обязательно заболеешь диабетом? Есть ли смысл запрещать сладости детям?**

- Нет. Употребление сладкого, даже в большом количестве не является основной причиной возникновения этого заболевания. Для того, чтобы развился диабет, необходима совокупность факторов (наследственная предрасположенность, избыточный вес, низкая физическая активность, сильный стресс). Полностью отказываться от сладостей не стоит, а вот разумно ограничить их употребление не повредит. Что касается детей - кондитерские изделия следует давать строго после основной еды.

**5. Я больна сахарным диабетом II типа. Мои дети обязательно унаследуют его?**

- Нет. Вероятность развития диабета 10-30%. Она может быть снижена до 0% при соблюдении правил здорового образа жизни (соблюдение сбалансированной диеты, регулярная физическая активность, контроль массы тела).

**6. У меня диабет II типа, и я очень люблю сладкий чай и кофе. Пользуюсь таблетированным сахарозаменителем на основе аспартама. Сколько таблеток в день можно употребить без вреда для организма?**

- Аспартам, наряду с сахарином, цикламентом, ацесульфамом относится к синтетическим сахарозаменителям. Таблетированные формы подсластителей обычно изготовлены из смеси этих составляющих. Желательно полностью отказаться от их употребления, отдав предпочтение натуральным сахарозаменителям, таким как фруктоза, ксилит, сорбит, стевиозид.

**7. Мне поставили диагноз сахарный диабет II типа. Неужели теперь всю жизнь надо принимать по часам лекарства, ограничивать себя во всем вкусном? А что будет, если я продолжу жить как раньше?**

- Главное в лечении диабета – изменение образа жизни ( сбалансированное питание, достаточная физическая активность, нормализация массы тела). Если эти мероприятия не дают ожидаемого результата ( уровень сахара не приходит в норму), то назначаются лекарственные препараты, которые надо принимать регулярно. Возможно, со временем дозировка этих препаратов будет снижена, или их отменят. Если же продолжить жить ничего не меняя, сахар сам по себе не снизится, будет постоянная гипергликемия (повышенный уровень сахара крови), а это ведёт к поражению нервных окончаний и кровеносных сосудов глаз ( ведёт к слепоте), стоп ( вплоть до гангрены и ампутации)

**8. При диабете II типа что важнее - снизить вес или перестать есть сладости?**

- Важность снижения веса и ограничения употребления простых углеводов примерно одинакова. Это равно необходимые меры.

**9. Почему при диабете рекомендуют отказаться от мёда? Ведь мёд - это не глюкоза, которая опасна при диабете, а фруктоза?**

- Мёд не следует употреблять при диабете, он состоит из глюкозы и фруктозы примерно равном соотношении, и, на уровень гликемии (содержания сахара в крови) влияет аналогично чистому сахару

**10. Я знаю, что глюкоза - пища для мозга. Не снизятся ли мои интеллектуальные способности при отказе от сахара?**

- Действительно, глюкоза - энергетический субстрат для мозга. При сахарном диабете следует ограничивать простые углеводы, в том числе и сахар, и другие продукты с высоким гликемическим индексом. Необходимо употреблять достаточное количество сложных углеводов, при расщеплении которых образуется глюкоза, служащая пищей для мозга. Интеллект останется сохранным, вы не «поглупеете», но при длительном углеводном голодании может несколько снизиться умственная работоспособность.

**11. Я слышал, что гречка способствует снижению сахара крови. Так ли это?**

- Гречневая крупа - это продукт с высоким содержанием углеводов, однако, с низким гликемическим индексом. Углеводы, содержащиеся в ней - хорошие, «медленные», то есть при употреблении гречки уровень сахара крови повышается плавно, постепенно. Гречка - наиболее предпочтительная крупа для постоянного употребления при сахарном диабете.

**12. У меня гипертония на протяжении 2 лет. Месяц назад поставили диагноз сахарный диабет II типа. Как мне правильно осуществлять контроль уровня сахара крови?**

У вас должны быть глюкометр ( прибор для измерения уровня сахара крови), тонометр (прибор для измерения давления крови) и дневник, для контроля показателей измерения. Утром, натощак измеряется уровень сахара, артериальное давление, затем принимаются медикаментозные препараты, потом- завтрак и запись данных измерений и меню завтрака. На протяжении дня делать замеры сахара через 2 часа после каждой еды, фиксируя свое меню. Если сахар крови стабилизировался, то препарат и дозировка подобраны правильно, диета соблюдается. В этом случае количество замеров можно снизить, но утренний контроль гликемии продолжить. Через три месяца после начала сахароснижающей терапии сделать анализ на гликированный гемоглобин, который покажет усредненное значение сахара крови за минувшие 3 месяца.

**13. У меня сахарный диабет на протяжении 15 лет. Последнее время беспокоят долго не заживающие трещины на пятках, мази не помогают. К кому мне обратиться?**

- Прежде всего, посетить наблюдающего вас эндокринолога. Формирование «диабетической стопы» может указывать на необходимость коррекции сахароснижающего лечения. Ухаживать же за стопами следует в кабинете медицинского педикюра с периодичность 1 раз в месяц.

**14. У меня обнаружили диабет. Семейный врач сказал, что нужно соблюдать диету. Хотелось бы узнать об этом подробнее.**

- Подробные рекомендации по питанию можно получить у диетолога. Общие же правила питания при диабете таковы: ограничение простых, «быстрых» углеводов (сахар, мёд, варенье, сладости, выпечка из белой муки, картофель, рис), увеличение в рационе доли медленных углеводов, которые содержатся в богатых клетчаткой овощах, зелени, неочищенных крупах. Можно есть рыбу, курицу и индейку без кожи, постную говядину, творог и сыры жирностью не выше 3 процентов. Ограничиваются баранина, субпродукты (печень, сердечки, почки), жирная птица (утка, гусь, колбасы и сосиски. Фрукты — не более 2 штук в день. Слишком сладкие плоды, такие, как бананы, манго, виноград, исключаются.