



От диабета спасет диета. Уральский эндокринолог назвала продукты с низкой скоростью попадания глюкозы в кровь

«Доступ к лечению диабета – если не сейчас, когда?» – под таким девизом проводится Всемирный день борьбы с диабетом 14 ноября 2023 года.

О своевременном лечении и способах профилактики диабета рассказала кандидат медицинских наук, заведующая эндокринологическим отделением Областной клинической больницы №1 в Екатеринбурге, главный внештатный эндокринолог Минздрава Свердловской области Татьяна Грачева.

ИММУННЫЙ ДЕФЕКТ

– Татьяна Владимировна, сахарный диабет стал одним из самых распространенных хронических заболеваний в мире. С чем связана такая массовая иммунная «поломка»?

– Диабет – это не одно заболевание, а группа заболеваний, которые связаны с нарушением усвоения глюкозы из-за недостаточности гормона инсулина. Обычно выделяют два типа сахарного диабета.

Диабет I типа – сложное аутоиммунное заболевание, при котором поджелудочная железа не может вырабатывать инсулин, чтобы поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови. Поэтому этот тип диабета всегда инсулинозависимый. Идет небольшой рост этого заболевания, и на его возникновение мы вряд ли можем повлиять.

Наибольшую распространенность имеет диабет II типа. Он связан с социальными факторами, внешней средой, образом жизни, нарушением питания. При втором типе около 18% пациентов тоже получают инсулин, так как компенсаторные механизмы их организма сами справиться уже не могут.

Отмечу, что взрослые болеют диабетом чаще, чем дети. По статистике, в Свердловской области детей с диабетом – около тысячи, взрослых – около 170 тысяч. Из них диабет I типа имеют около 8 тысяч человек, II типа – 162 тысячи.

– Какие факторы могут повлиять на развитие диабета? Кто может попасть в группу риска?

– К диабету II типа может привести наследственная предрасположенность. Могут повлиять такие факторы, как избыточное питание, малоподвижный образ жизни. Те, у кого есть лишний вес и ожирение, входят в группу риска. Это может быть возраст после 45 лет; наличие артериальной гипертензии; высокий холестерин. Если у женщины рождались дети с весом более 4 кг, это тоже говорит о предрасположенности к диабету.

ЖАЖДА ОТ САХАРА

– Какие внешние признаки могут указывать на наличие заболевания?

– Симптомы диабета I типа возникают внезапно: снижается масса тела, появляются сухость во рту и жажда от высокого уровня сахара в крови.

Диабет II типа на первых этапах протекает бессимптомно, но по мере нарастания уровня сахара в крови человек становится малоподвижным и вялым, набирает вес, начинает чаще пить воду и вставать ночью в туалет.

– К какому специалисту обращаться, если появились такие симптомы?

– Любой врач может диагностировать диабет на основании критериев: исследования сахара крови натощак (капиллярной или венозной плазмы), исследования уровня гликозилированного гемоглобина (соответствует среднему содержанию глюкозы в крови за 3 месяца).

Пациенты часто приходят к врачу уже с анализами крови на сахар. Если есть подозрения на диабет, то терапевт или гинеколог, дерматолог, другие специалисты назначат анализ крови на сахар. Диагностика диабета проводится также в ходе диспансеризации и профосмотров.

РИСК РАКА

– Может ли диабет стать причиной развития онкологии?

– Да, эти заболевания взаимосвязаны через инсулин. Диабет II типа – это чаще инсулинорезистентность (снижение чувствительности мышечной, жировой тканей к инсулину, в результате чего он действует неэффективно). Организму приходится вырабатывать инсулина больше, чем нужно. В этом есть онкологический риск, так как инсулин – это анаболик (анаболический гормон), который вызывает рост клеток, в том числе злокачественных. Онкологический риск при этом процессе повышается в разы.

КЛИН КЛИНОМ

– Вы отметили, что диабет II типа может быть вызван нарушением питания. Можно ли противостоять болезни с помощью правильных продуктов?

– Действительно, сбалансированная диета по белкам, жирам и углеводам является хорошей мерой профилактики диабета. Считается, что клетчаткой (растительной пищей) мы предотвращаем диабет. В сутки нужно съесть 400 г овощей и фруктов.

Также необходимо выбирать сложные углеводы, которые медленно повышают сахар. Например, отдать предпочтение овсяной, ячневой, перловой или гречневой крупе. Рис и манка быстро повышают сахар в крови, и с метаболической точки зрения они менее полезны.

Рекомендуется употреблять в пищу растительное, оливковое масла, они имеют полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты, которые защищают от атеросклероза. А животные жиры, сливочное масло содержат кислоты, которые наоборот приводят к атеросклерозу.

Обязательно надо употреблять белковую пищу. Полезны рыба и белое мясо. По последним данным, одна порция красного мяса в день не вредит здоровью.

В день можно выпивать до двух стаканов молока или кефира, причем, опять же по последним данным, обычной жирности. Кефир можно заменить на 100 г сыра или 150 г творога.

– Сколько воды в день можно пить диабетiku?

– Потребление воды должно покрывать расходы организма. В жаркую погоду пить больше, в нормальных условиях – около двух литров в сутки. При отеках надо ограничить потребление питья. Отеки могут быть связаны с сердечной недостаточностью, а дополнительная нагрузка жидкостью ведет к усилению патологии.

ЛУКАВЫЙ МАРКЕТИНГ

– Сахарозаменители – альтернатива сахару?

– Сейчас меняется подход к употреблению сахарозаменителя: до 10 таблеток в день, в том числе стевии, не навредят. Но есть данные, что они не удовлетворяют потребность в сладком, особенно с точки зрения калорий. Человек после чая с сахарозаменителем через полчаса снова хочет сладкое. Лучше приучить себя к несладким напиткам. Вкусовая привычка меняется в течение двух месяцев.

– Продукция для диабетиков в магазинах соответствует своему назначению?

– Это маркетинговый ход. Возьмем, к примеру, диабетический пряник с фруктозой. Конечно, фруктоза меньше влияет на уровень глюкозы в крови, чем сахар, но она калорийна. Сам пряник содержит муку, после которой уровень сахара в крови все равно поднимется. Пациент должен быть предупрежден, что все диабетические продукты содержат калории, углеводы и способны повышать сахар.

ЗДОРОВО!

– Дайте совет: что реально может снизить риск заболеть диабетом?

– Старайтесь быть физически активными, придерживайтесь правильного питания, уменьшайте потребление сахара и насыщенных жиров, проверяйте уровень сахара в крови и держите вес под контролем. Умеренные физнагрузки и здоровая диета могут значительно снизить риск заболевания диабетом.

Лариса Никитина

ЧЕМ ОПАСЕН ДИАБЕТ?

Одна из главных причин смертности в мире

Риск инфаркта миокарда выше в 6 раз

Риск инсульта выше в 3 раза

Одна из основных причин слепоты в зрелом возрасте

Основная причина ампутации ног

Одна из основных причин почечной недостаточности

