

Виолетта Хамидова

Диабет. Предупреждение, диагностика и лечение традиционными и нетрадиционными методами



Виолетта Романовна Хамидова Диабет. Предупреждение, диагностика и лечение традиционными и нетрадиционными методами

Введение

Книга, которую вы держите в руках, предназначена для больных сахарным диабетом. Однако и здоровым людям не мешает заглянуть в нее – коварный недуг под названием «сахарный диабет» может появиться внезапно, поэтому лучше своевременно заняться профилактикой опасного заболевания.

Прежде чем говорить о лечении диабета, следует отметить: первое, что необходимо сделать, – это пойти к эндокринологу. Если вы заметили у себя какие-либо симптомы диабета, немедленно проверьте кровь на сахар! И тем более не занимайтесь самолечением – обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

Диабет бывает двух видов – сахарный и несахарный. Чаще всего встречается первая разновидность заболевания. Сахарный диабет характеризуется абсолютным или относительным недостатком инсулина в организме. Инсулин – это очень важный гормон, который влияет на все обменные процессы. Он регулирует углеводный обмен, благодаря этому гормону в клетки поступают аминокислоты, отвечающие за накопление белка в организме. Кроме того, он стимулирует накопление жиров.

Существуют так называемые эндокринные железы: гипофиз, щитовидная и паращитовидные железы, вилочковая железа, надпочечники, поджелудочная железа, мужские и женские половые железы. Инсулин вырабатывает поджелудочная железа.

Она выделяет ферменты, входящие в состав желудочного сока. Эта функция поджелудочной железы называется внешне-секреторной. Также поджелудочная железа выделяет инсулин и глюкагон, за выработку которых отвечают островки Лангерганса. У взрослого человека их содержится около миллиона.

Нарушение функции островков Лангерганса приводит к снижению выработки инсулина и, как следствие, к развитию сахарного диабета.

В этой книге вы найдете рекомендации по лечению сахарного диабета как традиционными, так и нетрадиционными методами. Вы узнаете, как правильно составлять диету при этом заболевании, какие растения помогают снизить уровень сахара в крови, а также найдете главы по диагностированию и профилактике болезни.

История исследования сахарного диабета

Сахарный диабет часто называют болезнью XX века. Однако мало кто знает, что и в древние времена люди страдали этим заболеванием. Болезнь, симптомы которой напоминали клинические проявления сахарного диабета, была известна еще в Древнем Египте, Китае, Древней Греции и Риме.

Название «диабет» впервые появилось в античные времена. Его использовал Аретей Каппадокийский. В переводе с греческого слово «diabaino» означает «прохожу сквозь».

Объясняется столь странное, на первый взгляд, название следующим образом. Главным признаком болезни является учащенное мочеиспускание, при этом возникает ощущение, что жидкость не задерживается в организме и проходит сквозь него.

Аретей выделил основные признаки диабета: повышенную жажду, выделение большого количества мочи, быструю утомляемость, упадок сил.

В 1674 году был сделан еще один шаг в области изучения болезни. Английский врач Томас Виллис обнаружил, что моча при диабете имеет сладкий привкус. Поэтому был введен термин «mellitus», что в переводе с латинского означает «мед».

В 1889 году немецкий ученый Пауль Лангерганс установил, что в поджелудочной железе накапливаются клетки, названные островками. Роль их была еще неясна – о ней узнали позже.

Тогда же, в 1889 году, И. фон Меринг и О. Минковский провели опыт: у животных вырезали поджелудочную железу, в результате подопытные заболели сахарным диабетом.

1921 год был ознаменован значительным достижением в области науки. Ученые Дж. Маклеод, Ф. Бантинг и Ч. Бест открыли инсулин – гормон из ткани поджелудочной железы. Уже со следующего года его стали применять для предупреждения и лечения диабетической комы.

В 1943 году С. Генес и Е. Резницкая составили полноценную диету для больных сахарным диабетом, которая используется до сих пор. В предложенную систему питания они включили оптимальное количество углеводов.

В 1970 году препараты инсулина, очищенные особым образом, стали применять для лечения больных диабетом. А в 1985 году было разработано еще одно

лекарственное средство – человеческий инсулин. Его получают с помощью генной инженерии.

Виды диабета

Как сказано выше, различают два вида диабета: сахарный и несахарный. Каждый вид имеет свои причины, симптомы и специфические особенности протекания.

Несахарный диабет

При этом заболевании поражается гипоталамо-гипофизарная область мозга. В результате гормон вазопрессин вырабатывается в недостаточном количестве. Можно выделить следующие причины несахарного диабета: онкологическое заболевание, травма головы, опухоль в области турецкого седла, туберкулез, лейкоз или нейроинфекция. Кроме того, диабет может возникнуть вследствие оперативного вмешательства в области гипофиза. Следует отметить, что заболевание может носить и наследственный характер.

Признаки несахарного диабета совпадают с симптомами сахарного диабета. Основные – сильная жажда, повышенное мочеиспускание и низкий удельный вес мочи. За день больной выпивает до 5-10 л жидкости.

Суточный объем мочи, выделяемой больным, также колеблется от 5 до 10 л.

Признаком несахарного диабета может являться потеря веса или, наоборот, ожирение. Эти симптомы возникают в том случае, если причиной заболевания является опухоль головного мозга.

У больных детей наблюдается задержка роста и головные боли.

Диагностика заболевания осуществляется посредством пробы по Зимницкому. В течение суток у больного каждые 3 часа берут мочу. Если ее удельный вес не больше 1005, это является явным признаком заболевания.

Пробы проводятся с сухоедением. Если вес мочи низок, появляются признаки обезвоживания или снижается масса тела, все это указывает на наличие несахарного диабета.

Сахарный диабет

Хотя основные симптомы сахарного диабета были известны еще в античные времена, более полно это заболевание стало изучаться лишь в XX веке. Для начала следует рассказать о том, что же такое сахарный диабет.

Это заболевание протекает с выраженным нарушением обменных процессов. Прежде всего болезнь характеризуется нарушением углеводного обмена, в результате чего уровень сахара в крови повышается.

За консультацией к врачу следует обращаться, если у вас появился один или несколько из нижеперечисленных признаков диабета. Хотя они не всегда свидетельствуют о наличии заболевания, визит к доктору никогда не будет лишним.

Признаки сахарного диабета

Во-первых, у больных возникает сильная жажда. Следует отметить, что она носит не временный характер и ее очень трудно утолить. Речь идет не о жажде, возникающей в результате физических нагрузок или жары. Человек не может напиться более чем 2 стаканами воды, в то время как здоровый вполне утоляет жажду несколькими глотками. За сутки больной выпивает до 3—4 л жидкости.

Во-вторых, увеличивается количество мочи, то есть развивается полиурия. Если организм здорового человека усваивает жидкость, то больные выделяют столько же жидкости, сколько выпили, то есть 3—4 л.

В-третьих, вес больного либо увеличивается, либо, напротив, уменьшается. Возможны оба варианта. В случае инсулинонезависимого диабета вес возрастает, а при инсулинозависимом диабете наблюдается сильное похудение. При этом больной ест как обычно, у него сохраняется хороший аппетит.

Четвертым признаком является сухость во рту. Этот симптом не зависит от условий внешней среды (например, жары) или вида деятельности (изнуряющего физического труда).

Пятый симптом – сильный кожный зуд. В особенности он проявляется в области половых органов. Резко ухудшается состояние кожи, появляются фурункулы, гнойничковые поражения кожи. При этом причина высыпаний остается неизвестной, то есть больной до этого не имел контактов с другими больными, не подвергался воздействию веществ, вызывающих аллергическую реакцию, и т. д. Кроме того, наблюдается сухость кожи, что приводит к возникновению трещин. В углах рта также появляются мокнущие болезненные трещины.

Шестой признак – больной быстро устает, даже если не занимается тяжелым физическим трудом, не болеет простудными заболеваниями и не подвергается стрессу. Отмечается быстрая утомляемость, часто сразу после начала работы либо после сна или отдыха. Больные испытывают повышенную раздражительность, беспокойство. Это не связано с менструальным циклом или климаксом у женщин.

Помимо этого, у мужчин снижается половая активность, хотя явных причин для этого нет.

Также у больных внезапно возникает головная боль, которая быстро проходит. При этом она вовсе не вызвана долгой работой за компьютером, чтением при плохом освещении или долгим просмотром телевизионных программ.

Однако самым важным признаком диабета является повышенный уровень сахара в крови. Его содержание у здорового человека равно 60-100 мг/100 мл натощак и не превышает 140 мг/100 мл через 1-1,5 часа после еды. Необходимое количество сахара в крови определяется регулирующей системой. Ее важнейшим элементом является инсулин. После пищи, содержащей углеводы, количество сахара в крови возрастает.

В моче отмечается появление сахара. Если уровень сахара в крови превышает 160 мг%, то он начинает выделяться с мочой.

Для того чтобы проверить, являетесь ли вы потенциальным больным сахарным диабетом, пройдите тест.

Тест «Факторы риска заболевания сахарным диабетом»

1. Были ли в вашей семье случаи заболевания сахарным диабетом? Болели ли им ваши близкие родственники (родители, бабушки, дедушки, сестры, братья)?
2. Отмечалась ли гипертония у членов вашей семьи?
3. Вы ведете малоподвижный образ жизни, не занимаетесь спортом?
4. Часто ли вы испытываете напряжение, стресс на работе?
5. Есть ли у вас избыточный вес?
6. Ощущаете ли вы беспричинную усталость?
7. Вы часто страдаете инфекционными заболеваниями, гриппом, ОРВИ?
8. Замечали ли вы ухудшение зрения?
9. У вас повышенная сухость кожи?
10. Испытываете ли вы неприятные ощущения в руках и ногах, судороги?
11. Вы постоянно чувствуете жажду, хотя не можете объяснить ее причину?
12. Замечали ли вы снижение работоспособности, повышенную утомляемость, усталость?

Если вы ответили утвердительно более чем на 6 вопросов, вы в группе риска по заболеванию сахарным диабетом. Есть повод пересмотреть свои привычки, обратиться к эндокринологу и заняться профилактикой заболевания.

Причины сахарного диабета

Сахарный диабет – болезнь, до конца не изученная, и не все причины его появления известны. Однако опасности заболеть им подвержены как дети, так и взрослые. Первые чаще всего заболевают в период интенсивного роста.

...

Сахарный диабет – наиболее часто встречающееся эндокринное заболевание у детей. При этом наиболее распространен диабет I типа, тогда как диабет II типа возникает очень редко.

Наследственность играет не последнюю роль в возникновении заболевания. Если ваши родители страдали диабетом, очень велика вероятность развития у вас этой болезни. Риск снижается в том случае, если болен только один из членов семьи.

Но наследственность далеко не единственный фактор.

Диабет может развиваться после инфекционного заболевания, психической и физической травмы. Следует отметить такие причины, как злоупотребление продуктами, содержащими легкоусвояемые углеводы. Подвержены диабету люди, систематически переедающие, а также страдающие гипертонической болезнью, атеросклерозом и острыми или хроническими заболеваниями поджелудочной железы. Существенную роль играет перенапряжение нервной системы, стрессы.

Рассмотрим все эти факторы подробнее.

Злоупотребление продуктами, богатыми легкоусвояемыми углеводами

Для начала разберемся, зачем нужны углеводы. Дело в том, что углеводы – это главный источник энергии для человека. Всего 1 г углеводов дает нам 4 ккал, другими словами, благодаря им мы получаем более половины количества необходимых для организма калорий. Однако при избыточном потреблении углеводы могут превращаться в жиры.

Взрослому человеку требуется около 400—450 г углеводов в сутки. Однако это лишь приблизительные цифры, так как питание напрямую зависит от рода деятельности и энергозатрат.

Углеводы делятся на моносахариды (простые углеводы), олиго- и полисахариды. Самыми важным и моносахаридами являются глюкоза, фруктоза и галактоза. Наиболее ценные олиго-сахариды – это сахароза, мальтоза и лактоза.

Что касается полисахаридов, они подразделяются на перевариваемые и неперевариваемые. Первые – это крахмал и гликоген, вторые – целлюлоза, более известная как клетчатка, пектиновые вещества и гемицеллюлоза.

Глюкоза – это моносахарид, который очень быстро всасывается и поступает в кровь, а затем попадает в клетки и ткани всего организма.

Фруктозу называют еще фруктовым сахаром. Она всасывается медленнее, нежели глюкоза, и гораздо лучше переносится больными диабетом, так как не требует инсулина для усвоения организмом.

Глюкоза и фруктоза содержатся в сахарозе. Это так называемый чистый сахар, который содержится в тростнике и сахарной свекле. При заболевании диабетом такой сахар должен быть полностью исключен из питания. Причиной такого исключения является быстрое всасывание сахара и усвоение его организмом. Таким образом уровень сахара в крови больного очень быстро повышается.

В молоке и молочных продуктах содержится лактоза – молочный сахар.

Полисахарид крахмал – очень важный углевод. Он преобразуется в сахар в пищеварительном канале, после чего поступает в ткани и кровь. Однако скорость его поступления гораздо ниже, нежели у сахарозы или глюкозы.

Клетчатку усвоить организму очень трудно. Она почти не переваривается, однако способствует более медленному всасыванию и усвоению углеводов. Поэтому не возникает резкого повышения уровня сахара в крови, которое само по себе очень вредно.

Итак, можно сделать вывод: частое употребление в пищу продуктов, содержащих легкоусвояемый сахар, ведет к возникновению сахарного диабета. Больным следует полностью исключить такие продукты из рациона. К ним относятся чистый сахар, а также кондитерские изделия, содержащие его, глюкоза, варенье, повидло, сиропы и мармелады, приготовленные на сахаре, сладкие напитки (лимонад, газированная вода, сладкие вина), мороженое и сгущенное молоко с сахаром.

Переедание

Частое переедание приводит к развитию многих заболеваний, в том числе и диабета. Очень часто человек переедает вследствие стресса, психической травмы или неправильного режима питания. Последняя причина распространена особенно широко: большинство людей, работающих или учащихся, весь день ничего не ест, а вечером, наверстывая упущенное, съедает огромное количество пищи. Также к неправильному питанию ведет неумение рассчитывать порции. Чтобы не переедать, необходимо следовать таким правилам.

Во-первых, не стремитесь наесться до ощущения сытости. Из-за стола надо выходить всегда чуть-чуть голодным. Есть лучше всего медленно, тщательно пережевывая пищу. Если вы быстро проглотите всю пищу, до желудка не сразу дойдет сигнал, что он полон, и съедите вы гораздо больше. Когда вы тщательно пережевываете каждый кусочек еды, ощущение сытости наступает гораздо быстрее.

Во-вторых, не делайте несколько дел сразу. То есть, когда вы едите, не смотрите телевизор и не читайте.

Когда внимание рассредоточено, человек не замечает ни вкуса, ни количества съеденного.

В-третьих, старайтесь, чтобы в вашем рационе преобладали овощи и фрукты, в то время как количество мучного, жирного и острого лучше ограничить.

В-четвертых, занимайтесь спортом. Физические упражнения полезны всем людям, как больным, так и здоровым.

И в-пятых, следите за массой тела. Если вы заметили, что ваш вес увеличился, немедленно обратитесь к эндокринологу.

Ожирение

Конечно, человека с избыточным весом нельзя назвать красивым. К тому же избыточная масса тела – это еще и причина многих заболеваний.

Полным людям трудно подниматься по лестнице, у них часто развивается одышка, повышается артериальное давление и возрастает риск инфаркта.

К причинам ожирения относятся переедание, а также чрезмерное употребление в пищу жиров и углеводов, гиподинамия (недостаточная физическая активность), наследственность, нарушение обмена веществ, инфекционные заболевания (к примеру, эпидемический паротит).

Симптомы ожирения – это отложение жира в жировой клетчатке, увеличение массы тела, снижение иммунитета и двигательной активности. У человека, страдающего ожирением, может начаться интенсивное выпадение волос, а также появиться

пигментные пятна.

Психические травмы

Эти травмы подстерегают человека на каждом ходу. Подвержены им все люди – кто-то в большей степени, кто-то в меньшей. Психической травмой может стать смерть или болезнь близкого человека, развод, предательство друга, увольнение, провал на экзамене или крупный проигрыш. Все зависит от того, как человек воспринимает свои неудачи: если для одних увольнение или исключение из вуза является трагедией, то другие просто не придают этому значения. Таким образом, психическая травма для одного человека может не являться таковой для другого.

Если же вы очень близко принимаете все к сердцу, переживаете по любому поводу, а из незначительных проблем делаете трагедию, риск заболевания диабетом увеличивается.

Нервный стресс

Нервный стресс может привести к перенапряжению нервной системы, которая управляет всеми физиологическими процессами. Повреждение этой системы вызывает изменения во всех клетках, тканях и органах. Перенапряжению нервной системы способствует также длительная тяжелая работа без отдыха.

Инфекционные заболевания

Природа возникновения сахарного диабета, как говорилось ранее, до конца не изучена. Существует предположение, что он является следствием тех или иных инфекционных заболеваний.

Некоторые вирусы могут избирательно поражать бета-клетки островков Лангерганса, которые находятся в поджелудочной железе. Эти клетки отвечают за выработку инсулина. К диабету приводят такие заболевания, как ветряная оспа, эпидемический паротит, грипп, скарлатина, корь и т. д. Особо подвержены такому осложнению дети.

Атеросклероз

Атеросклероз называют ржавчиной жизни. Это одно из самых распространенных хронических заболеваний. Ему подвержены люди всех возрастов. Чаще всего им страдают пожилые и люди среднего возраста, однако атеросклероз постоянно «молодеет».

Атеросклероз поражает артерии, в результате чего в их внутренних оболочках откладывается холестерин. Следствием этого является сужение просвета сосудов и нарушение кровоснабжения тканей организма.

В основном поражаются артерии жизненно важных органов. Различают следующие виды атеросклероза:

– атеросклероз аорты. Это заболевание ведет к аневризме аорты или гематоме ее стенки. Симптомом являются боли за грудиной;

– атеросклероз венечных сосудов сердца. Это заболевание приводит к инфаркту миокарда. Проявляется в виде приступов стенокардии;

– атеросклероз нижних конечностей. В этом случае больной испытывает боль при ходьбе.

Существует ряд факторов, приводящих к заболеванию атеросклерозом. Во-первых, в группу риска входят люди, в семье которых есть больные ишемической болезнью сердца или гипертонией.

Во-вторых, атеросклерозом чаще болеют мужчины. Это объясняется тем, что у женщин гораздо больше женского полового гормона эстрогена, защищающего их от заболевания.

Конечно, пожилые люди подвержены риску заболеть атеросклерозом в большей степени, нежели молодые.

Мужчины заболевают им раньше, чем женщины. Возраст с 35 до 50 лет считается самым опасным, так как большинство случаев заболевания атеросклерозом приходится именно на этот период.

Существенную роль играют психологические особенности человека. Так, первыми заболевают люди с неустойчивой психикой, подверженные стрессу.

Атеросклероз может быть спровоцирован различными болезнями, например подагрой или псориазом. Риск повышается, если человек страдает повышенным артериальным давлением (гипертензией). Влияет на развитие атеросклероза и нехватка ферментов. Если печень вырабатывает недостаточно ферментов, расщепляющих холестерин, это является серьезным фактором возникновения болезни.

Кроме того, очень вредно курение. В организм попадает никотин, который повышает уровень холестерина в крови и ухудшает ток крови в сосудах. В результате возникают спазмы сосудов.

Нагрузку на сердце дает избыточный вес. Поэтому полные и тучные люди рискуют в первую очередь, так как у них нарушен нормальный обмен веществ. Если же нарушен углеводный и липидный обмен, это также способствует развитию атеросклероза.

И наконец, малоподвижный образ жизни в сочетании с остальными факторами делает человека потенциальным больным атеросклерозом.

Итак, можно сделать вывод: атеросклероз возникает потому, что в организме находится избыток холестерина. Накопление его происходит из-за употребления большого количества животных жиров, так как холестерин – это сложное соединение, относящееся к классу жиров, или липидов. Молекулы жиров содержатся в клетках, межклеточной жидкости и крови, а следовательно, холестерин изначально находится в организме каждого человека. Почему же возникает атеросклероз? Это происходит вследствие нарушения процесса регуляции в организме, когда содержание в крови холестерина становится слишком большим.

Когда холестерин скапливается на стенках сосудов, под воздействием жиров, находящихся в крови, образуются атеросклеротические бляшки. Они имеют неровную поверхность и поэтому там, где они образуются, кровь движется по сосудам с трудом. Со временем холестерин накапливается, кровь проходит все труднее и труднее, и в итоге она превращается в тромб. Он может оторваться, и тогда наступит полная закупорка артерии. Если это произойдет, человеку грозит инфаркт.

Естественно, прочитав эти строки, читатель задастся вопросом: что же делать, чтобы предотвратить такое развитие событий? Ответ прост – внимательно следите за количеством холестерина в пище, выбирайте те продукты, в которых содержание его ниже всего. Обязательно ограничьте потребление следующих продуктов: жирная баранина, говядина, колбасы, окорока, грудинка, паштеты с высоким содержанием жира, сливочное масло, твердый маргарин, нутряное сало, пальмовое и кокосовое масло, цельное молоко и жирные кисломолочные продукты, жирные сорта сыра, сметанные и масляные кремы, пудинги, мороженое, пирожные, торты и бисквиты, сдобная выпечка и белый хлеб, шоколад, какао и шоколадные напитки, майонез и соусы на его основе.

Гипертоническая болезнь

При этом заболевании также велика вероятность возникновения сахарного диабета. Что же такое гипертония и почему она опасна?

Основным признаком этой болезни является повышение артериального давления. Некоторые люди тяжело переносят гипертонию – у них наблюдается кровотечение из носа, отмечаются частые головные боли и головокружение. В результате гипертонии возможны осложнения – заболевания почек и эндокринных желез.

Выделяют три стадии заболевания. Первая характеризуется нерегулярным повышением давления. На второй стадии давление повышается регулярно, нормальным оно практически не бывает. На третьей стадии происходит атеросклероз сосудов сердца, почек и головного мозга.

Формы заболевания сахарным диабетом

Сахарный диабет – наиболее часто встречающееся заболевание. При этом количество больных на 100 тысяч человек возрастает с каждым годом, и заболевание это является самым распространенным среди всех болезней эндокринной системы.

Чаще всего встречается инсулинонезависимый сахарный диабет. Только 10% больных страдает инсулинозависимой формой. Рассмотрим обе формы подробнее.

Инсулинозависимый диабет

Его называют сахарным диабетом I типа. Этому заболеванию подвержены люди в возрасте до 30 лет, поэтому он назван диабетом молодых. Почему он возникает? В основном причиной заболевания является снижение или прекращение выработки инсулина поджелудочной железой.

По имеющимся данным можно утверждать, что эта форма диабета развивается у наследственно предрасположенных людей в результате вирусных инфекций. Если человек с наследственной предрасположенностью заразится инфекционным заболеванием, вирус активизирует образование антител против бета-клеток островков Лангерганса. Клетки, которые образуют инсулин, в результате будут уничтожаться. Однако процесс опасен еще и тем, что признаки диабета появятся не сразу – сначала должно исчезнуть более 80% бета-клеток, что происходит в течение нескольких месяцев или лет. В итоге у больных наблюдается абсолютная недостаточность инсулина.

Лечить болезнь следует препаратами инсулина. Стоит отметить, что с помощью этих препаратов порой удавалось полностью нормализовать обмен веществ. В итоге

потребность в лекарствах отпадала. Другими словами, происходила ремиссия сахарного диабета I типа.

Однако в подобных случаях, к сожалению, полное выздоровление не наступает. Вскоре симптомы диабета появляются вновь. Больному снова назначают инъекции инсулина, причем дозы со временем увеличиваются. Хотя сахарный диабет по-прежнему остается неизлечимым заболеванием, врачи ищут способы его лечения. В настоящее время основным методом является соблюдение определенной диеты и регулярное введение в организм инсулина.

К признакам сахарного диабета I типа относятся: усиленная жажда, увеличение объема выделяемой мочи, общая слабость и быстрая утомляемость, потеря веса и постоянное чувство голода.

Отмечается быстрое ухудшение самочувствия больного и сильное обезвоживание организма. Если вовремя не назначить препараты инсулина, у больного может развиваться диабетическая кома.

Инсулинонезависимый диабет

Другое название этого заболевания – сахарный диабет II типа. Он встречается в основном у людей, достигших 40-летнего возраста. Его еще называют диабетом пожилых.

Основная причина заболевания – недостаточное количество инсулина. Клетки поджелудочной железы вырабатывают мало инсулина, вдобавок ко всему снижается их активность. Согласно медицинским данным, это происходит из-за патологии инсулиновых рецепторов, в результате которой ткани становятся невосприимчивыми к инсулину. Подобное состояние получило название относительной инсулиновой недостаточности.

Заболевание развивается у больных с нормальной массой тела или у лиц, склонных к ожирению. Причем чаще страдают люди с избыточной массой тела. Это объясняется тем, что переедание влечет за собой избыток глюкозы в крови. Внутрь клетки она проникнуть не может, потому что восприимчивость тканей к инсулину нарушена. Для попадания глюкозы внутрь клетки необходимо значительное количество инсулина, и поджелудочная железа начинает вырабатывать его в больших объемах. Бета-клетки в результате истощаются, что и приводит к развитию диабета.

Лечение этого типа диабета заключается в соблюдении диеты и приеме препаратов, понижающих уровень сахара в крови. Очень важно питаться соответствующим образом, тогда болезнь не будет прогрессировать.

Симптомами сахарного диабета являются ощущение жажды, полиурия, прогрессирующее увеличение веса, фурункулы, общая слабость и утомляемость, чрезмерная раздражительность, онемение конечностей и ухудшение зрения.

Другие формы диабета

Помимо диабета I и II типа, существует сахарный диабет, возникающий в результате воспалительных или травматических заболеваний поджелудочной железы и при заболеваниях других желез внутренней секреции.

Есть еще один вид сахарного диабета – так называемый гестационный, или диабет

беременных. Возникает заболевание вследствие снижения чувствительности организма женщины к инсулину. Содержание сахара в крови беременной возрастает, однако после родов состояние женщины приходит в норму.

Степень тяжести сахарного диабета

Заболевание классифицируется также по степени тяжести. Различают три степени тяжести.

Легкая степень сахарного диабета

Легкой степенью обычно характеризуется сахарный диабет II типа. При этом заболевание сочетается с ожирением. Работоспособность больного сохраняется, и добиться улучшения состояния можно с помощью диеты.

Средняя степень сахарного диабета

От первой степени тяжести эта практически не отличается, разве что трудоспособность больного снижается. Чтобы нормализовать углеводный обмен, необходимо соблюдать диету, принимать препараты, понижающие содержание сахара в крови, и делать инъекции инсулина (не более 60 ЕД в сутки).

Тяжелая степень сахарного диабета

В этом случае трудоспособность больного резко падает, развиваются осложнения. Для нормализации углеводного обмена необходимо соблюдать диету и делать инъекции инсулина более 60 ЕД в сутки.

Осложнения, которые вызывает сахарный диабет

Различные осложнения могут возникнуть у людей, страдающих диабетом тяжелой степени. Это объясняется тем, что при диабете I типа возникает нарушение обмена веществ, вследствие чего существует опасность наступления диабетической комы, нередко приводящей к летальному исходу.

Следует отметить важность соблюдения всех предписаний врача – больные, забывающие принять препараты инсулина или не соблюдающие диету, могут довести себя до диабетической комы.

Острые осложнения

Диабетическая гипергликемическая кома Когда инсулина становится недостаточно и нарушается режим питания, возникает гипергликемическая кома.

В результате повышается количество сахара в крови, а это способствует интенсивному сгоранию жиров. В организме образуются ядовитые кетоновые тела.

Симптомами начала коматозного состояния являются усталость, сильная слабость, безразличие ко всему происходящему, сонливость, тошнота, рвота, головные боли и боли в области живота.

...

*И. Биляркина
отмечает следующие
симптомы
гипергликемической
комы: появление
запаха ацетона изо
рта больного,
сухость и бледность
кожных покровов,
сужение зрачков, боли
в животе,
отсутствие
аппетита, учащение
пульса, понижение
тонуса мышц и
угасание сознания.*

Если пустить все на самотек, у больного начнет путаться сознание, и он не сможет самостоятельно отвечать на вопросы. Затем следует потеря сознания, отсутствие реакции на слова и прикосновения.

Чтобы вывести человека из гипергликемической комы, следует как можно скорее ввести 1-1,5 ЕД инсулина на каждый килограмм массы тела. Если больной уже принимал инсулин, количество препарата необходимо увеличить. В любом случае больного нужно срочно доставить в стационар.

Диабетическая гипогликемическая кома

Причинами гипогликемической комы является передозировка инсулина и недостаточное питание после введения препарата. Такое состояние может вызвать несвоевременный прием пищи, чрезмерная физическая нагрузка или употребление алкоголя. Кома предшествуют ощущение страха, раздражительность, беспокойство и потливость. Отмечаются жалобы на тошноту, сильный голод, головные боли, дрожание рук, ухудшение зрения. Больной безразличен к окружающему, испытывает постоянную сонливость и усталость. Сердцебиение учащенное.

Даже малейшее промедление может вызвать помутнение рассудка у больного, после чего он теряет сознание.

Если сознание еще сохранено, больному необходимо как можно быстрее съесть что-нибудь сладкое – конфету, немного меда или кусочек сахара. В случае потери сознания следует внутривенно ввести 20-40 мл 40%-ного раствора глюкозы.

Гипогликемическое состояние начинается остро. Оно характеризуется понижением температуры тела больного, кожные покровы при этом влажные, дыхание поверхностное. Аппетит повышается, зрачки расширяются, тонус мышц также повышается. Отмечается дрожание конечностей, судороги, больной быстро теряет сознание.

Иногда наблюдается двоение в глазах, нарушения памяти, вялость, сонливость, заторможенность.

Если уровень глюкозы в крови понижается на протяжении долгого времени, может даже развиться нарушение кровоснабжения головного мозга.

Поздние осложнения сахарного диабета

Эти осложнения проявляются после нескольких лет болезни сахарным диабетом.

Поражение сосудистой системы

Данное осложнение влечет за собой ослабление зрения, ухудшение работы почек, развитие гангрены, инфаркта миокарда и многих других заболеваний.

Сосудистые поражения подразделяют на диабетическую макроангиопатию и диабетическую микроангиопатию.

К первой относятся все формы атеросклероза, к последней – поражение сосудов глаз и почек.

Макроангиопатия выражается коронаро-склерозом с инфарктом миокарда, атеросклерозом нижних конечностей и сосудов почек. Микроангиопатия проявляется изменениями в капиллярах. Если такие изменения произошли в сетчатке глазного дна, возможно возникновение нарушений зрения, в том числе и слепоты. Такое осложнение, как ретинопатия, способствует рубцовым изменениям глаза и отслойке сетчатки.

Неменьшую опасность представляют нарушения периферического кровообращения. Возможно возникновение судорог икроножных мышц, сильные боли, жар, онемение. Все это приводит к гангрене при поражении кожи, поэтому лечение любой, даже самой незначительной травмы необходимо начинать немедленно.

Уход за ногами включает в себя ежедневный осмотр и мытье ног в теплой воде, использование пемзы для удаления ороговевших участков кожи, обрабатывание ног кремом. Чтобы избежать травм, диабетикам не рекомендуется стричь ногти ножницами. Лучше использовать специальную пилку.

Что касается обуви, то ее следует выбирать очень тщательно. Новую обувь надо носить недолго.

Если на коже возникли повреждения, пусть даже самые мелкие и незначительные, необходимо промыть кожу антисептиком, например раствором фурацилина. После этого следует наложить стерильную повязку. Ни в коем случае нельзя использовать крепкие антисептические и прижигающие растворы.

Осложнения, возникающие при инсулинотерапии

В результате инсулинотерапии могут возникать различные осложнения. Это прежде всего нарушение зрения, липодистрофия, инсулиновый отек, а также аллергия и резистентность к инсулину.

Нарушение зрения

Больные, которые только начали принимать препараты инсулина, часто жалуются на ухудшение зрения. По их словам, контуры предметов становятся размытыми, нечеткими. Но данное нарушение носит временный характер – обычно через некоторое время после начала приема инсулина зрение восстанавливается.

Липодистрофия

На участках, в которые вводят инсулин, у больных возникают маленькие углубления или жировые разрастания. Часто наблюдается воспаление, при котором образуются рубцы. Чтобы не возникло такого осложнения, надо часто менять место введения инъекций. *Инсулиновый отек*

В области голеней или стоп у больных возникают инсулиновые отеки. Однако они носят временный характер и быстро исчезают.

Аллергия на инсулин

Аллергические реакции на инсулин подразделяются на местные и общие. Первые возникают через 1-2 недели после того, как было начато лечение. При этом наблюдается покраснение участков кожи, возможны отеки там, где была сделана инъекция. В этой области часто возникает зуд и боль. Также появляется сыпь и развиваются расстройства кишечника.

Для того чтобы предотвратить аллергию, следует менять препараты разных фирм. Если это не помогает, придется пройти специальный курс лечения в стационаре.

Резистентность к инсулину

Резистентность, или сопротивляемость, к инсулину ведет к увеличению суточной дозы инсулина до 100 ЕД и более. Такие меры принимают потому, что организм больных нейтрализует действие инсулина.

Лечение сахарного диабета

Медицина еще не нашла лекарства против сахарного диабета.

В настоящее время наиболее эффективным является комплексное лечение, включающее диетотерапию, лечебную физкультуру, пероральные гипогликемизирующие препараты и инсулин.

Цель терапевтических мероприятий – нормализовать нарушенные обменные процессы, восстановить массу тела и сохранить или даже восстановить трудоспособность больных.

Однако лечение невозможно без участия самого пациента. Другими словами, больной должен принимать самое активное участие в процессе лечения. Выделяют 5 основных стадий восприятия заболевания сахарным диабетом.

Первая стадия характеризуется шоком, который наступает у больного после установления диагноза. Он отрицает сам диагноз, не верит врачам, считая, что те допустили ошибку.

На второй стадии больной испытывает агрессию по отношению к окружающим. Появляется раздражительность, психический бунт против врача и всех людей.

На третьей стадии больной принимает свой диагноз и уже готов начать лечение, однако при этом он как бы выторговывает у врача послабления, пытается ставить условия.

Четвертая стадия характеризуется глубоким самоанализом больного.

С одной стороны, у него начинается депрессия, с другой – он пытается надеяться на выздоровление.

На этой стадии врач должен проявить к больному как можно больше терпения, внушить ему мысль о пользе лечения, а также научить, как справиться с болезнью.

На пятой стадии больной полностью принимает свой диагноз.

Одновременно с этим к нему приходит понимание, что можно жить с этим диагнозом и даже быть счастливым, работать, находить новые увлечения, развиваться.

Врач уже не воспринимается пациентом как враг, более того, больной достигает с ним взаимопонимания и следует предписаниям.

Однако не стоит полностью полагаться на помощь врача.

Когда пациент находится в стационаре, за его состояние отвечают врачи, однако иногда он так привыкает к помощи извне, что в дальнейшем отказывается делать что-либо сам. Это, естественно, затрудняет лечение.

Когда больной переходит на амбулаторное лечение, он должен сам контролировать свои действия.

Другими словами, ему придется постоянно следить за диетой, выполнять упражнения лечебной физкультуры, изменить образ жизни в целом и своевременно принимать лекарства, в том числе делать инъекции инсулина.

Этиотропное лечение сахарного диабета I типа

В этом случае самым главным является назначение инсулинотерапии. Лечение препаратами инсулина является жизненно важным для пациента. Ему необходимо принимать два вида препаратов с разной продолжительностью действия.

Инсулин получают как синтетическим путем, так и из желез крупного рогатого скота. Наиболее пригодными являются очищенные синтетические инсулины человека.

Этиотропное лечение сахарного диабета II типа

Здесь использовать инсулин необязательно, потому что в организме пациента он находится в нужном количестве. Обычно больным прописывают сахарснижающие препараты в таблетках. К ним относятся букарбан, манилил, глюренорм, минидиаб, диабетон и др. Оптимальное количество таблеток в сутки – не более 3 штук. В результате восстанавливается чувствительность клеток организма к инсулину, уже имеющемуся, вследствие чего восстанавливается обмен на клеточном уровне.

Препараты в таблетках подразделяются на группы. В первую входят сульфаниламиды, во вторую – бигуаниды.

Сульфаниламиды

Эти препараты получают из сульфанил-мочевины. Они стимулируют бета-клетки поджелудочной железы, воздействуют на рецепторы, что способствует повышению чувствительности инсулинозависимых тканей к инсулину. Синтез гликогена, благодаря

приему этих препаратов, повышается, в результате чего снижается глюконеогенез.

Препараты этой группы подразделяются на сульфаниламиды I и II генерации. Первые дозируются в дециграммах, вторые – в сотых и тысячных долях грамма. К препаратам I генерации относятся: бутамид (толбутамид, диабетон, орабет), хлорпропамид (меллинез, диабинез), орадиан, букарбан (оранил, надизан) и пр.

Препараты II генерации: гликлазид (диабетон, диамикрон), глибенкламид (даонил, манилил), глюренорм (гликвидон), глипизид (минидиаб).

Лечение препаратами I генерации начинают с малых доз. Вначале количество препарата равно 0,5-1 г, затем оно повышается до 1,5-2 г/сут. Далее увеличивать дозу не следует. Действие препаратов проявляется на 10-14-й день.

Оптимальная доза препаратов II генерации составляет 10-15 г. Однако следует помнить, что все сульфаниламидные препараты, кроме глюренорма, выводятся почками. Глюренорм выводится только кишечником, поэтому на больных с поражением почек препарат не оказывает негативного воздействия. Такие препараты, как предиад (диамикрон), оказывают благотворное действие на реологические свойства крови.

Сульфаниламидные препараты назначают в том случае, если сахарный диабет II типа протекает в средней по тяжести форме. Применяют их и при переходе диабета легкой формы в диабет средней формы. Одновременно используют другие препараты – бигуаниды. Если болезнь перешла в тяжелую форму, эти препараты применяют вместе с инсулином.

Побочные действия

Сульфаниламиды редко вызывают побочные явления, однако иногда у некоторых больных развивается лейкопения, кожные аллергические реакции, тромбоцитопения. Препараты могут вызвать нарушения в работе печени и желудка, привести к желудочно-кишечным расстройствам. Особенно опасна передозировка, которая может повлечь за собой гипогликемические явления. Необходимо соблюдать осторожность при использовании вышеуказанных препаратов.

Длительность лечения сульфаниламидами зависит от компенсации в виде стабилизации уровня сахара в крови натощак и колебаний его на протяжении суток. В норме гликозурия должна отсутствовать, а колебания не превышать 8,9 ммоль/л. Если больной страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, допускается повышение уровня сахара до 10 ммоль/л, но только тогда, когда отсутствуют признаки гипогликемии.

В стационаре курс лечения заканчивают в случае, если нормализуется уровень сахара в крови. Чтобы установить его, больной обследуется натощак и через 1-2 часа после завтрака. При этом проверяется моча в течение суток.

Бигуаниды

Препараты этой группы являются производными гуанидина. К ним относятся фенилэтилбигуаниды (диботин, фенформин) и диметилбигуаниды (диформин, метформин, глюкофаг).

Бигуаниды подразделяют на две группы. В первую входят препараты, действие

которых проявляется в течение 6-8 часов, во вторую – на протяжении 10-12 часов. Действие препаратов следующее: повышается проницаемость клеточных мембран для глюкозы, тогда как неогликогенез замедляется и всасывание глюкозы в кишечнике уменьшается. Другое важное свойство бигуанидов заключается в том, что они усиливают липолиз и тормозят липогенез.

Препараты рекомендуются для больных с лишним весом. Также их применяют в сочетании с инсулином. Чтобы добиться максимального сахаропонижающего эффекта, бигуаниды используют вместе с сульфаниламидами. Дозы препаратов должны быть минимальными.

Побочные действия

Бигуаниды могут вызвать побочные явления. К ним относятся нарушение функции желудочно-кишечного тракта (ощущение металлического привкуса во рту, тошнота, рвота, понос), нарушения в работе печени, аллергия (кожные высыпания и пр.) и т. д. Если пациент страдает нарушением функций печени и почек, передозировка может вызвать токсическую реакцию. В результате в крови повысится содержание молочной кислоты, что приведет к развитию лактатацидоза. Наиболее безопасными считаются метформин, глиформин и диформин.

Противопоказания к применению

Применение препаратов противопоказано тем больным, у которых наблюдаются следующие заболевания и состояния: кетоацидоз, лактация, операции, кетоацидотическая, лактацидотическая, гипертосмолярная комы, беременность, различные инфекции, травмы, нарушения функций почек и печени, заболевания крови с лейкопенией или тромбоцитопенией.

Инсулинотерапия

Инсулин является главным средством лечения сахарного диабета I типа. Обычно его вводят больному в инъекциях.

Также инсулин назначается в следующих случаях: при кетоацидозе различной степени тяжести, истощении больного, при кетоацидотической, лактацидотической, гипертосмолярной коме, лактации, операции, беременности, различных инфекциях, травмах, а также при наличии противопоказаний к применению пероральных гипогликемизирующих препаратов.

Для инъекций используются тонкие пластиковые инсулиновые шприцы. При этом иглы применяются тонкие и короткие. Перед введением инсулина дезинфицировать кожу необязательно.

Препараты инсулина делятся на несколько типов.

I тип

Такой препарат называется простым (обычным). Инсулин этого типа начинает действовать быстро, однако действие его кратковременно. Через 15-20 минут уже проявляется действие инсулина, а спустя 2-3 часа отмечается пик действия, которое длится обычно в течение 5-7 часов. К препаратам данного типа относятся актрапид, моносуинсулин, инутрал, хумулин, инсулин Н, инсулрап.

II тип

Препарат этого типа начинает действовать через 30-60 минут после введения. Через 4-6 часов после введения наблюдается пик действия инсулина. Сахарпонижающее действие длится 10-12 часов.

К препаратам данного типа относятся семиленте, семилонг.

III тип

Препараты данного типа представляют собой сочетание инсулина и вещества, замедляющего его всасывание. В результате образуются мельчайшие кристаллы и препарат мутнеет. Действие инсулина проявляется спустя 2-4 часа после его введения, а пик действия приходится на 8-10-й час после введения. Сахарпонижающее действие длится 18-24 часа.

Препараты данного типа имеют среднюю продолжительность действия. В группу препаратов входят инсулин лонг, монотард, инсулин ленте, протафан, инсулонг, хумулин ленте.

IV тип

Сахарпонижающее действие инсулина длится в течение 25-36 часов. Препараты данного типа имеют длительное действие. К ним относятся ультралонг, ультраленте, ультратард, хумулин ультраленте.

Препараты для лечения сахарного диабета

Существует ряд препаратов, использующихся при лечении диабета. О них стоит рассказать подробно.

Манилил

Противопоказания

Противопоказан при диабете I типа, при кетоацидозе, прекоматозном состоянии, а также при тяжелых поражениях почек и печени, при аллергии на сульфаниламиды, при беременности и кормлении грудью.

Способ применения, дозы

Дозировка устанавливается индивидуально. Врач должен прописывать лекарство с учетом состояния обмена веществ больного.

Побочные действия

Возможно резкое снижение уровня сахара в крови (гипогликемия) в результате передозировки препарата. Также гипогликемия может наступить в результате пропуска приема пищи, усиленных физических нагрузок, а также при употреблении алкоголя. Чтобы устранить это состояние, необходимо срочно принять глюкозу или несколько кусочков сахара.

У некоторых больных наблюдается расстройство желудочно-кишечного тракта, тошнота и рвота.

Реже развиваются расстройства в работе кровеносной системы (тромбоцитопения, эритроцитопения, гранулоцитопения). У ряда пациентов появляется кожная сыпь и боль в суставах, повышается температура тела.

Диабетон

Противопоказания

Препарат нельзя применять больным диабетом I типа, а также при кетоацидозе, прекоматозном и коматозном состоянии, при тяжелых поражениях почек и печени, при аллергии на сульфаниламиды, при беременности и кормлении грудью.

Способ применения, дозы

Доза зависит от уровня гликемии. Врач прописывает препарат индивидуально.

Побочные действия

Возможно резкое снижение уровня сахара в крови (гипогликемия) в результате передозировки препарата.

Также гипогликемия может наступить в результате пропуска приема пищи, усиленных физических нагрузок, при употреблении алкоголя. Чтобы устранить это состояние, необходимо срочно принять глюкозу или несколько кусочков сахара.

У некоторых больных наблюдается расстройство желудочно-кишечного тракта, тошнота, диспепсия. Часто возникает запор, также нарушается работа печени, возможно развитие гепатита.

Отмечаются расстройства в работе кровеносной системы (лейкопения, эритроцитопения, агранулоцитоз). У ряда пациентов может появиться кожная сыпь, крапивница, зуд.

Изодибут

Этот препарат способствует предотвращению накопления сорбитола в нервах, аортах и хрусталике. Предупреждает развитие катаракты, ангиопатии, стимулирует обменные процессы в головном мозге.

В случае нарушений функции желудочно-кишечного тракта препарат следует принимать после еды.

Противопоказания

Препарат нельзя принимать людям, страдающим тяжелыми заболеваниями почек и печени.

Побочные действия

У некоторых больных появляются кожные реакции. В этом случае прием препарата следует прекратить.

Димефосфон

Препарат помогает нормализовать кислотно-основное состояние при ацидозе, способствует усилению процессов ацидо- и аммонιο-генеза в почках и вентиляции легких.

Противопоказания

Прием препарата следует прекратить в случае возникновения аллергической реакции.

Побочные действия

Возможно возникновение диспепсических явлений.

Глюренорм

Препарат способствует стимуляции секреции инсулина.

Его применяют при почечной недостаточности.

Противопоказания

От применения препарата следует отказаться больным диабетом в том случае, если он сопровождается дефицитом инсулина.

Также глюренорм противопоказан при диабетической коме и прекоматозном состоянии, при аллергии к сульфаниламидам и беременности.

Побочные действия

Очень редко у больных возникают аллергические кожные реакции, гипогликемия, нарушения функций кровеносной системы и непереносимость со стороны желудочно-кишечного тракта.

Глибутид

Этот препарат применяют при легких формах сахарного диабета. Также он показан при ожирении и используется в сочетании с инсулином.

Противопоказания

При отсутствии в организме эндогенного инсулина препарат принимать категорически противопоказано. Также его следует отменить при коматозном состоянии, ацидозе, инфекционных заболеваниях, при поражении печени, гангрене конечностей, беременности, альбуминурии на почве диабетической нефропатии.

Побочные действия

Препарат может вызвать потерю аппетита, тошноту, рвоту, металлический привкус во рту, диарею. Если его применять долгое время, возможно похудение, слабость, утомляемость.

Лечебное питание при сахарном диабете

При лечении сахарного диабета как I, так и II типа важно соблюдать соответствующую диету. При инсулинозависимом диабете диета является вспомогательным средством, в то время как при инсулинонезависимом – основополагающим.

В первом случае больной диабетом должен соблюдать режим питания. Организм здорового человека после приема пищи вырабатывает инсулин в нужном количестве. Человеку, страдающему диабетом, следует контролировать углеводную насыщенность потребляемых продуктов, ведь углеводы повышают уровень сахара в крови.

При инсулинонезависимом диабете больной не нуждается в заместительной инсулиновой терапии по той причине, что содержание сахара в крови у них возрастает вследствие прекращения выработки инсулина. Хотя, как уже отмечалось, этот гормон вырабатывается организмом, работа рецепторов, подающих сигнал бета-клеткам, замедлена. В результате сигнал к клеткам поступает нескоро. Возможно, что ткани организма нечувствительны к инсулину – это также способствует ухудшению его выработки. В большинстве случаев больные диабетом II типа страдают избыточным весом, поэтому соблюдение диеты для похудения и понижения уровня сахара в крови им жизненно необходимо.

Очень важно запомнить, какие продукты можно употреблять в пищу практически без ограничений, какие – только в определенных количествах, а от каких и вовсе отказаться. Некоторые продукты, содержащие углеводы, практически не повышают уровня сахара – их можно даже не учитывать. Это капуста, петрушка, укроп, морковь, репа, кабачки, баклажаны, тыква, салат и сладкий перец. Также почти не влияют на уровень сахара в крови бобовые – фасоль, горох, бобы.

Обязательно надо контролировать потребление следующих продуктов:

- зерновые (хлеб, макаронные изделия, крупы, хлебобулочные изделия);
- жидкие молочные продукты (молоко, кефир);
- продукты, содержащие чистый сахар;
- фрукты и ягоды;
- овощи (картофель, кукуруза).

Больным, которые принимают инсулин, известно такое понятие, как «хлебная единица» (ХЕ). Одна ХЕ равна 12 г углеводов. Это количество весьма условно, но принято считать, что столько углеводов содержится в 25 г черного хлеба.

Пациент должен сам определить, какое количество инсулина ему потребуется для усвоения данного количества углеводов. Количество углеводов в продуктах приведено в приложении в конце книги.

Компоненты питания

Прежде чем говорить об основных компонентах питания, следует еще раз сказать: диабет – заболевание, которое ни в коем случае нельзя игнорировать. А уж тем более недопустимо заниматься самолечением, не обратившись к врачу. Правильную диету может разработать только врач-эндокринолог, поэтому, прежде чем подбирать

рацион, обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

Ниже перечислены продукты, которые больным диабетом следует исключить из питания.

Разрешить их употреблять может только врач-эндокринолог, и то в очень ограниченных количествах.

Внимательно изучите список запрещенных продуктов. К ним относятся:

- овощи и крупы, приготовленные на животных жирах;
- жирные мясо, рыба, птица;
- рыба, птица, мясо, приготовленные на животных жирах;
- жирные сыры;
- сливки, цельное молоко, сметана, йогурт с повышенной жирностью;
- свиное нутряное сало;
- майонез;
- сдобные изделия, сгущенное молоко;
- сахар, конфеты, шоколад, пирожные;
- мороженое;
- соусы с добавлением сливочного масла и сливок;
- крепкий шоколад, крепкий кофе;
- пудинги.

Следующую группу продуктов также следует употреблять с большой осторожностью, в ограниченных количествах. Обязательно заранее проконсультируйтесь с врачом, какие продукты вам можно есть, а про какие лучше забыть.

Продукты, которыми не следует злоупотреблять:

- овощи, приготовленные на растительном масле;
- колбасы;
- соленые и консервированные овощи;
- креветки, устрицы, кальмары;
- сметана с низким содержанием жира;
- молоко жирностью 1,5-2%;

- яйца;
- пшеничный хлеб;
- крупы;
- желе;
- орехи;
- курага, изюм;
- пирожные безе;
- алкогольные напитки;
- растительное масло.

Прочитав эти два перечня, можно подумать, что больному сахарным диабетом практически ничего нельзя есть. Но это не так. Вот продукты, которые можно и нужно употреблять в пищу:

- свежие и замороженные овощи и фрукты;
- консервированные и сушеные фрукты без добавления сахара;
- нежирное мясо и птица;
- обезжиренное молоко;
- бобовые;
- нежирный творог, нежирные сыры;
- мидии, омары, морской гребешок;
- нежирная морская и речная рыба;
- ржаной и отрубный хлеб;
- овсяная крупа;
- чай, кофе, минеральная вода.

В каждом продукте содержится определенное количество белков, жиров и углеводов. Это важнейшие компоненты пищи. Рассмотрим каждую из этих составляющих подробнее.

Белки

Белки – это важнейший компонент, так как они являются строительным материалом для всех тканей и органов.

Из них состоят гормоны, необходимые для нормальной работы всех систем

организма, в том числе и инсулин.

Белки различают по происхождению. Они бывают растительные и животные. Белки растительного происхождения содержатся в горохе, сое, фасоли, чечевице и прочих бобовых, белки животного происхождения – в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцах.

Белки почти не влияют на уровень сахара в крови. Продукты, повышающие содержание сахара, – это молоко и сливки, потому что в них находится лактоза (молочный сахар). Немного ниже содержание лактозы в кисломолочных продуктах.

Жиры

Жиры также очень важны для человека, потому что представляют собой источник энергии для организма. Как и белки, жиры являются составляющей гормонов. Кроме того, они помогают усваивать некоторые витамины – А, D, Е, К (поэтому морковь рекомендуется есть, добавив немного подсолнечного масла).

Жиры также различаются по происхождению. Они делятся на животные и растительные, а также на скрытые и явные. Скрытые животные жиры содержатся в мясе, молочных продуктах и рыбе. Явные животные жиры – в сале и масле. Скрытые растительные жиры входят в состав семян подсолнуха, орехов и кукурузы, явные – растительное масло.

Самыми полезными из жиров являются растительные, так как, обладая высокой калорийностью, не содержат холестерина. Поэтому их следует употреблять в пищу пациентам, страдающим сахарным диабетом, особенно в сочетании с избыточным весом и повышенным содержанием холестерина в крови. Больным диабетом I типа можно употреблять любые жиры, но только в том случае, если у них нет перечисленных отклонений.

Углеводы

Углеводы – это главный источник энергии для клеток, они составляют половину суточного количества калорий и незаменимы для жизнедеятельности организма, однако больные сахарным диабетом должны контролировать их потребление.

Количество углеводов, которые может включать суточный рацион диабетика, зависит от того, к какому типу они относятся. Практически мгновенно усваиваются моносахариды (3-5 минут), затем следуют дисахариды (10-15 минут), а самое большое количество времени уходит на усвоение полисахаридов (20-30 минут). Клетчатка же совершенно не усваивается организмом.

Существуют легкоусвояемые углеводы. Продукты, содержащие их, повышают уровень сахара в крови уже через 5 минут после начала еды. К таким продуктам относятся чистый сахар, глюкоза и ее растворы. Почти с такой же скоростью (10 минут) усваиваются организмом фруктовые пюре, мед, варенье.

Через 20-30 минут усваиваются продукты, имеющие в своем составе сложные сахара. Вначале они расщепляются в кишечнике на простые сахара, поэтому на их усвоение тратится больше времени. Кроме того, клетчатка, содержащаяся в сложных углеводах, также замедляет их всасывание. В состав фруктов, овощей, круп и отрубей также входят сложные углеводы. Следует отметить, что перечисленные продукты богаты витаминами и микроэлементами.

Поэтому при составлении рациона важно уделять внимание не только весу продукта, но и скорости усвоения углеводов, входящих в его состав. Кроме того, существуют факторы, которые влияют на скорость усвоения.

Быстрее всего происходит усвоение углеводов, входящих в состав жидкой и полужидкой пищи. Кроме того, углеводы обезжиренной, теплой и горячей пищи, газированных напитков также усваиваются довольно быстро. Тяжелее идет усвоение углеводов, содержащихся в твердой, холодной, грубой и жирной пище. Замедляют скорость усвоения углеводов препараты, снижающие активность ферментов, которые расщепляют сложные сахара.

Все продукты делятся на группы по гликемическому признаку. Об этом будет рассказано ниже.

Классификация продуктов по гликемическому признаку

1-я группа

Сахарповышающее действие продуктов этой группы составляет 90-111% от сахарповышающего действия глюкозы. В эту группу входят мальтоза (солодовый сахар), мед, кукурузные хлопья, воздушный рис, картофельное пюре, кока-кола и пепси.

2-я группа

Сахарповышающее действие продуктов этой группы составляет 70-90% от сахарповышающего действия глюкозы. В эту группу входят белый и серый хлеб, крекеры, хрустящие хлебцы, рис, крахмал, пиво, бисквит, пшеничная мука и песочное тесто.

3-я группа

Сахарповышающее действие продуктов этой группы составляет 50-70% от сахарповышающего действия глюкозы. В эту группу входят бананы, овсяные хлопья, вареный картофель, фруктовые соки без сахара, свекловичный и тростниковый сахар, хлеб с отрубями.

4-я группа

Сахарповышающее действие продуктов этой группы составляет 30-50% от сахарповышающего действия глюкозы. В эту группу входят макаронные изделия, фрукты, мороженое, молоко, йогурт, кефир, бобовые.

5-я группа

Сахарповышающее действие продуктов этой группы составляет менее 30% от сахарповышающего действия глюкозы. В эту группу входят чечевица, соевые бобы и фруктоза.

Оптимальным считается следующее сочетание белков, жиров и углеводов в рационе: 20% белков, 45-50% углеводов, 30% жиров.

При употреблении 1 г жиров вырабатывается 9 ккал, 1 г белков дает 4 ккал, а 1 г углеводов также дает 4 ккал. При этом вся энергия, полученная от жиров, расходуется

полностью. Половина калорий от белков тратится на усвоение потребленного количества белка, а при потреблении углеводов от 0,5 до 2 ккал расходуется на их усвоение. Поэтому для того, чтобы потреблять как можно меньше калорий, нужно снизить количество продуктов, содержащих жиры. В результате можно избежать проблемы избыточного веса.

Еще один полезный совет при составлении суточного рациона: старайтесь равномерно распределять пищу в течение дня и делать ее разнообразной. Количество каждого продукта необходимо строго учитывать. Так, если дневное количество хлебных единиц превышает норму, лучше заменить продукты, содержащие большое количество ХЕ, на другие. В результате содержание углеводов снизится, а количество пищи останется прежним.

Кроме того, выбирая диету, важно составлять режим питания с учетом индивидуальных особенностей каждого человека: его вес, род деятельности, физическую активность. Так, если у человека нормальный вес, количество калорий должно соответствовать физическим потребностям. Если деятельность больного связана с низкими энергозатратами, количество калорий в сутки не должно превышать 2000-2200 ккал. При труде, связанном со средним уровнем физической активности, человек должен потреблять 2200-2500 ккал в сутки, а при тяжелом физическом труде – 2500-3500 ккал.

Имеет значение и возраст больного. Людям старше 50 лет следует снизить суточное количество калорий. Кроме того, страдающие ожирением также должны потреблять не более 2000 ккал.

Как составить рацион

Итак, установив, сколько калорий содержится в продуктах, следует заняться составлением рациона, или диабет-меню. Еще раз скажем: ни в коем случае не занимайтесь этим самостоятельно – вам должен помогать врач-эндокринолог. В этой книге приведены определенные нормы, которых следует придерживаться.

Диабетикам рекомендуется включать в свое меню такие продукты, как соя, овощи, отруби, а также пищу, богатую витаминами.

Отруби

Существуют разные виды отрубей: пшеничные, ржаные, с добавками. Они очень полезны, так как содержат большое количество витаминов группы В, фосфора, железа, клетчатки, калия, магния, токоферола. Поэтому отруби помогают нормализовать работу кишечника и улучшить микрофлору толстой кишки. Способствуют они и снижению уровня сахара в крови, а также уменьшению количества холестерина. Отруби следует употреблять каждый день по 1-2 чайные ложки. Лучше всего добавлять их в пищу: супы, йогурты, каши.

Полезны и хлебцы, которые изготавливаются из неперемолотого цельного зерна. Их действие сходно с действием отрубей.

Соя

Соя в своем роде уникальный продукт, так как может заменить все что угодно: мясо, рыбу, грибы и даже конфеты.

В продаже имеется соевое молоко, соевая мука, паштеты, сыры, каши. Соя богата пищевыми компонентами. 1 кг сои содержит столько же белка, сколько 5 кг хлеба, 2 кг творога, 80 куриных яиц, 3 кг говядины или 13 л молока. В сое нет холестерина, зато она богата аминокислотами (около 20), витаминами, железом, магнием, цинком и другими важными микроэлементами.

Витамины

При сахарном диабете может развиваться гипо– или даже авитаминоз, потому что организм диабетиков очень плохо усваивает витамины. В результате болезнь прогрессирует, и, чтобы этого не произошло, больным прописывают витамины.

Витамин А (ретинол)

С детства мы знаем о пользе моркови, содержащей каротин, или витамин А. Он просто необходим для хорошего зрения, так как принимает участие в образовании светочувствительного вещества сетчатки глаз, обеспечивая ночное и сумеречное зрение. Если витамина в организме мало, зрение ухудшается, человек плохо видит в темноте и даже перестает различать оттенки цветов.

Витамин А помогает восстанавливать слизистую оболочку и кожные покровы, что очень важно для иммунной системы организма человека.

Суточная потребность в витамине А составляет 0,9 мг. Он содержится в таких продуктах, как печень рыб, например трески, молоко, свиная и говяжья печень, сливочное масло, сыры, рыбий и куриный жир.

В растительных же продуктах содержится не витамин А, а каротин, который превращается в витамин А в человеческом организме. Каротином богаты овощи и фрукты красного и оранжевого цветов: уже упоминавшаяся морковь, томаты, красный сладкий перец, ягоды облепихи, абрикосы, курага и т. п.

Витамин А усваивается исключительно вместе с жирами, потому что является жирорастворимым витамином. Недостаток его легко восполнить, употребляя вышеперечисленные овощи и фрукты в сочетании с жирной пищей. Например, можно подавать морковь в качестве гарнира или сделать из нее салат, заправив его растительным маслом.

Витамин А обладает устойчивостью к нагреванию, однако чувствителен к ультрафиолетовым лучам и кислороду. Поэтому хранить овощи и фрукты, богатые каротином, лучше в темном месте.

Витамин В1 (тиамин)

Этот витамин очень важен, потому что участвует в обменных процессах и процессах кроветворения. Это составная часть ферментов, стимулирующих выработку важных гормонов. Благодаря ему глюкоза поступает к нервным окончаниям и мозгу, налаживается работа нервной системы. Если тиамин недостаточно, человек испытывает слабость, его мучат боли в ногах. Недостаток витамина проявляется в виде раздражительности и рассеянного внимания.

Если же в организме сильная нехватка витамина, развивается полиневрит – множественное воспаление нервных стволов.

Это является следствием однообразного питания зерновыми, освобожденными от наружных оболочек зерна. Кроме того, к заболеванию приводит постоянное употребление риса.

Человек должен ежедневно получать 1,5 мг витамина В1. Если его работа связана с повышенной физической или психической активностью, потребность в этом витамине повышается. Тиамин содержится в продуктах как растительного, так и животного происхождения. Много витамина В1 в хлебобулочных изделиях, изготовленных из муки грубого помола. Особенно им богат отрубный хлеб. Также тиамин много в крупах, фасоли, горохе, мясе (в субпродуктах и нежирных сортах свинины). В орехах и пивных дрожжах содержится достаточное количество этого витамина.

Витамин В2 (рибофлавин)

Этот витамин помогает улучшить состояние кожи. Он дает клеткам необходимую энергию, влияет на функции органов зрения, повышает остроту зрения, улучшает зрение в темноте.

Если витамина мало, у человека развивается воспаление слизистой оболочки глаз, светобоязнь, слезотечение.

Кроме того, снижается острота зрения, появляются трещинки в углах рта (так называемые заеды), воспаляется слизистая рта (развивается стоматит).

Взрослый человек ежедневно должен получать 1,9 мг этого витамина. Он содержится в тех же продуктах, что и витамин В1, а также в яйцах и дрожжах.

Витамин В3 (пантотеновая кислота)

Этот витамин принимает участие в реакциях обмена веществ. При его нехватке развиваются нарушения обмена веществ. Может прекратиться рост, возникнуть дерматит и т. д.

Суточная потребность в витамине В3 составляет около 9,0 мг. Он содержится в печени, дрожжах, яичном желтке, молоке, моркови и т. п.

Витамин В6 (пиридоксин)

Этот витамин также необходим для нормального функционирования человеческого организма. Его нехватка вызывает многочисленные нарушения, в том числе мышечную слабость и ухудшение состояния нервной системы. Человек становится раздражительным, у него появляется беспричинная утомляемость и сонливость. Гиповитаминоз вызывает изменения в состоянии кожных покровов и слизистых оболочек: развивается себорейный дерматит, ангулярный стоматит и пр. Признаками гиповитаминоза В6 также являются тошнота, рвота, депрессия и периферический неврит. В результате ослабления иммунной системы человек часто болеет инфекционными заболеваниями.

Гипервитаминоз В6, то есть повышенное содержание в организме этого витамина, бывает очень редко.

Суточная потребность в пиридоксине составляет около 2,5 мг. Он содержится в таких продуктах, как дрожжи и печень, а также в яйцах, молоке, рыбе, мясе и сыре. Растительные продукты, являющиеся источником витамина, – это картофель, горох,

бобы и зеленый перец.

Лучше всего пиридоксин усваивается вместе с белковой пищей.

Витамин В9 (фолиевая кислота, фолацин)

Фолиевая кислота – участник многих биохимических реакций. Она нужна для роста и развития организма. Этот витамин оказывает стимулирующее действие на процессы кроветворения, улучшает усвояемость витамина В¹², а также принимает участие в синтезе некоторых аминокислот.

Если витамина В9 в организме мало, возникает малокровие, анемия, вызывающая лейко- и тромбоцитопению.

У беременных нехватка фолиевой кислоты способствует нарушению психического развития плода. Также дефицит этого витамина приводит к возникновению заболеваний органов брюшной полости.

Суточная потребность в фолиевой кислоте составляет 0,4 мг. Этот витамин содержится в печени, почках, бобовых, капусте, свекле, картофеле, моркови, овощах и других продуктах. Богаты фолиевой кислотой и дрожжи.

При нагревании фолиевая кислота разрушается, так как витамин В9 неустойчив к тепловому воздействию.

Витамин В12 (цианкобаламин)

Этот витамин – биологически активное вещество. Он способствует активизации белкового обмена, оказывает влияние на жировой и углеводный обмен. С его участием происходит биосинтез нуклеиновых кислот.

Дефицит витамина приводит к развитию малокровия. В сутки человек должен получать 0,005 мг фолиевой кислоты. Больше всего витамина содержится в говяжьей печени, яйцах, сое и почках.

Витамин РР (никотиновая кислота, ниацин)

Этот витамин является участником окислительно-восстановительных процессов, переносит электроны и стимулирует обмен веществ, также он оказывает влияние на состояние кожных покровов и работу нервной системы.

Нехватка витамина РР способствует развитию пеллагры (в переводе с итальянского pelle agra – «шершавая кожа»). Кроме того, происходит расстройство деятельности кишечника, нарушается деятельность центральной нервной системы. Это проявляется в состоянии человека: он становится заторможенным, сонливым, раздражительным и быстро утомляется. Возможна бессонница.

О дефиците витамина РР свидетельствуют психозы, диарея, нарушение секреции желудочного сока, дерматит на лице, нарушение чувствительности кожных рефлексов, раздражительность.

В запущенных случаях вероятно развитие деменции (слабоумия).

Гиповитаминоз РР может быть вызван нарушением питания, в том числе

длительным употреблением в пищу продуктов, в которых никотиновая кислота присутствует в связанной форме (например, кукурузы). В сутки человек должен получать 15,0 мг витамина РР. Он содержится в хлебе из муки грубого помола, фасоли, горохе, картофеле, мясе, рыбе, яйцах, крупе, дрожжах, а также в сушеных овощах и грибах.

Витамин Н (биотин)

Витамин Н получил название витамина красоты и молодости, и это не случайно. Биотин придает коже красоту и эластичность, благодаря ему улучшается рост волос и ногтей. Он также способствует поддержанию в норме уровня сахара в крови.

Человеческий организм нуждается в 0,25 мг витамина Н в сутки. Дефицит биотина приводит к кожным заболеваниям. Больше всего витамина Н содержится в яичном желтке, дрожжах, молочных продуктах, цветной капусте, злаках и других культурах.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Витамин С незаменим для нашего организма, ведь он активизирует действие ферментов и гормонов, повышает защитные силы организма, придает устойчивость нервной системе к стрессам, помогает нормализовать процесс кроветворения и оказывает благотворное действие на весь организм.

Если витамина С недостаточно, это вызывает многочисленные нарушения. Во-первых, повышается проницаемость стенок сосудов, что проявляется в виде кровоизлияний в кожу, суставы и внутренние органы. Также отмечается слабость, раздражительность, утомляемость. Десны часто кровоточат, дефицит аскорбиновой кислоты приводит даже к выпадению зубов. Иммуитет снижается, человек часто болеет инфекционными заболеваниями. Снижается и общая работоспособность.

Суточная потребность в витамине С составляет 75,0 мг. Много аскорбиновой кислоты содержится в овощах и фруктах. Особенно богаты этим витамином шиповник, облепиха, рябина, сладкий перец, черная смородина, редис, цветная и белокочанная капуста, томат, зеленый горошек, хрен и укроп. В цитрусовых – лимонах, апельсинах, грейпфрутах – тоже велико содержание витамина С.

Очень важно, чтобы в зимне-весенний период в организме человека было достаточное количество аскорбиновой кислоты, так как в это время организм человека ослаблен и больше всего подвергается сезонным вспышкам инфекционных болезней. В это время рекомендуется употреблять квашеную капусту и картофель, которые помогают компенсировать недостаток фруктов, богатых витамином С и восполнить его недостаток.

Однако возможен и гипervитаминоз С, когда потребление витамина выше нормы. Это приводит к повреждению гломерулы почек, что способствует развитию гипертонии. Поэтому следует помнить: избыток также плох, как и недостаток! Важно контролировать дозу аскорбиновой кислоты, как, впрочем, и всех витаминов.

Витамин D (кальциферол)

Кальциферол влияет на минеральный обмен, благодаря ему кальций откладывается в костных тканях. Недостаток витамина D вызывает рахит у детей, поэтому очень важно потреблять его в достаточных количествах.

Суточная норма кальциферола составляет 0,005 мг для взрослого. Если человек испытывает нехватку ультрафиолетового облучения, развивается дефицит витамина D. Кальциферол содержится в таких продуктах, как сливки, сметана, молоко, яйца, печень тунца и трески, а также в некоторых морепродуктах.

Витамин Е (токоферол)

Витамин выполняет защитную функцию, предохраняя клетки организма от свободных радикалов. Также он обезвреживает продукты обмена веществ. Токоферол способствует улучшению зрения, а кроме того, повышает либидо.

Взрослый человек должен получать 20 мг витамина Е в день. Он содержится в растительном масле (подсолнечном, соевом, хлопковом), пшенице и злаках. Не так много витамина Е в овощах, сливочном масле, молоке, бобовых, яйцах, рыбе и мясе. Однако регулярное употребление вышеперечисленных продуктов помогает компенсировать нехватку токоферола.

Минеральные вещества

Минеральные вещества играют очень важную роль. Они необходимы для организма, потому что способствуют улучшению деятельности ферментных систем, а также участвуют в построении клеток и тканей.

Минеральные вещества делятся на две группы: макро– и микроэлементы. Первые – это натрий, фосфор, кальций, магний, калий и железо. Суточная потребность в этих минеральных веществах выражена в миллиграммах и граммах.

Гораздо меньше требуется микроэлементов: марганца, молибдена, хрома, йода, кремния, цинка, фтора и пр. Ниже рассказано о минеральных веществах, которые очень важны для больных сахарным диабетом.

Йод (I)

Благодаря йоду образуется гормон щитовидной железы тироксин. Также этот микроэлемент помогает снизить уровень холестерина в крови, поэтому его нужно применять при атеросклерозе.

В сутки человек должен получать 0,1-0,2 мг йода. Его дефицит приводит к нарушениям в работе щитовидной железы, что отрицательно сказывается на всем организме.

В результате возможно появление различных заболеваний.

Йод содержится в морской рыбе и морских водорослях. Присутствует он и в таких продуктах, как яйца, молоко, свекла, морковь, салат, капуста, огурцы, сливы, яблоки, картофель, виноград.

Магний (Mg)

Магний участвует в минеральном обмене. Благодаря этому микроэлементу укрепляется костная система, улучшается деятельность нервной и мышечной систем.

Если в организме достаточно магния, снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Суточная потребность в магнии составляет 200-300 мг. Этот элемент содержится в молоке, хлебе из муки грубого помола, бобовых, картофеле, овощах, орехах, а также некоторых видах минеральной воды.

Железо (Fe)

Этот элемент необходим для организма, так как он входит в состав многих жизненно важных ферментов.

Суточная потребность в железе составляет 15-18 мг. Его дефицит приводит к малокровию.

Источниками железа являются рыба, птица, свинина, говядина, хлеб, гранаты, гречневая крупа, овощи и фрукты.

Фтор (F)

Фтор участвует в построении костной ткани. Благодаря ему формируется эмаль зубов. Нехватка этого элемента способствует развитию остеопороза.

В сутки человеку надо получать 1 мг фтора. Если в организме недостаточно этого элемента, развивается кариес.

Избыток же фтора приводит к флюорозу – заболеванию, при котором зубная эмаль становится крапчатой.

Этот элемент содержится в питьевой воде, поэтому очень важно, чтобы его количество соответствовало норме. Богата фтором рыба, особенно сом и треска. Источником этого элемента являются также орехи, печень, мясо, фрукты и овощи, овсяная крупа, чай и поваренная соль.

Кальций (Ca)

Кальций очень важен для организма человека, так как он является основным строительным элементом костной ткани. Благодаря ему стабилизируется возбудимость тканей, образующих нервную и мышечную системы, улучшается обмен веществ.

Суточная потребность взрослого человека в кальции составляет 800-1000 мг этого элемента. Если кальция в организме недостаточно, наблюдается повышенная хрупкость костей, образуются костные мозоли.

Также снижается тонус мышц, испытывает отрицательное воздействие и нервная система.

Источником кальция являются молоко, сыр, йогурт, кисломолочные продукты, яйца, крупы, овощи, рыба и бобы. Особенно богаты им сельдерей, салат, оливки и лук. Много кальция в кураге, инжире и изюме. Есть этот элемент и в кунжуте, а также миндале.

Натрий (Na)

Натрий – это элемент, помогающий предотвратить обезвоживание организма. Он помогает регулировать водно-солевой и кислотно-щелочной баланс. Однако избыток

его ведет к задержке воды в тканях и сосудах, в результате чего появляются отеки.

Натрий содержится в поваренной соли.

Цинк (Zn)

Этот элемент необходим для нормализации деятельности половых желез и гипофиза. Источником его являются мясо, молочные продукты, цельнозерновой хлеб, злаки, кукуруза, бобы.

Сера (S)

Сера – важный элемент, составная часть тканей и органов. Она содержится в мясе, молоке, яйцах, капусте, крупах (овсяной и гречневой).

Марганец (Mn)

Марганец способствует нормализации уровня холестерина в крови. Он стабилизирует обмен веществ и сжигает жиры. Марганец содержится в овсяной крупе, хлебе и говяжьей печени.

Правила термической обработки пищи

В продуктах содержатся определенные витамины и минеральные вещества. Однако получить мы можем далеко не все эти полезные элементы, так как термическая обработка, которой подвергаются фрукты, овощи, мясо и другая пища, разрушает все эти вещества. Для того чтобы в еде содержалось достаточное количество витаминов, макро– и микроэлементов, необходимо помнить следующие правила обработки продуктов:

- при варке овощей опускать их в воду, молоко или бульон надо маленькими порциями, чтобы процесс кипения не прерывался;
- варить овощи надо в закрытой посуде;
- суп следует готовить так: вначале положить овощи, которые варятся дольше, а затем те, на варку которых требуется мало времени.

Ниже приведено количество времени, необходимое для варки овощей:

- свекла варится дольше всех продуктов. В неочищенном виде она готовится 90 минут;
- картофель в мундире варится 30 минут;
- капуста готовится в течение 30 минут;
- морковь варится в среднем 25 минут;
- шпинат готовится очень быстро – всего 8—10 минут, а щавель – не больше 5—7 минут.

Отвар, в котором вы варили овощи, лучше всего использовать для приготовления

супа или соуса.

Питание больных диабетом I типа

Диабет I типа (инсулинозависимый) характеризуется острой нехваткой инсулина, поэтому лечение осуществляется посредством заместительной инсулинотерапии. Диета имеет вспомогательный характер. Однако правильно питаться необходимо, потому что это одно из условий нормализации уровня сахара в крови.

При данном типе диабета больным, не страдающим ожирением, важно исключить из рациона продукты, имеющие в составе чистый сахар. Количество пищи за один прием не должно превышать 4—5 ХЕ. Кроме того, необходимо следить за правильным режимом введения инсулина и сочетать лечебное питание с физическими упражнениями.

Режим введения инсулина

Как уже говорилось, различают несколько типов препаратов инсулина.

Время введения препарата должно быть рассчитано в зависимости от времени его действия.

Время действия препарата зависит от индивидуальных особенностей больного и от места введения.

Если инсулин вводить под кожу живота, действие препарата проявится очень быстро. Немного позже наступит эффект от введения инсулина под кожу плеча, а самое медленное действие наблюдается от введения препарата под кожу бедра.

Человеку требуется около 40 ЕД инсулина в сутки. Дозу инсулина индивидуально определяют для каждого больного в стационаре. Для этого каждые 4-6 часов измеряют уровень сахара.

В начале болезни вводят примерно 0,3 ЕД на 1 кг массы тела. Потом дозу препарата увеличивают.

Если она доходит до 40 ЕД, это говорит о том, что организм уже не вырабатывает инсулин самостоятельно.

В этом случае необходимо обследовать больного.

Если одновременно увеличивается масса тела пациента, это говорит о том, что заболевание прогрессирует из-за неправильного режима питания и переедания больного.

Схемы инсулинотерапии

Существует 5 схем инсулинотерапии. Каждая из них имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Рассмотрим каждую схему подробнее.

Схема 1

Если используется инсулин промежуточного действия, который вводится однократно, больные должны часто принимать пищу. Однако следует учитывать, что в

завтраке должны практически полностью отсутствовать углеводы.

Рано утром уровень гликемии часто бывает высоким, и если дозу увеличить, то в течение дня может развиться гипогликемия. К недостаткам метода относится то, что у больных могут быть осложнения вследствие инсулино-резистентности больных.

Поэтому схему инсулинотерапии, при которой прибегают к завышенным дозам инсулина, сейчас уже не используют.

Схема 2

Инсулин промежуточного действия вводится двукратно. При этом общая доза меньше, чем в первой схеме. Утром больной получает 2Д препарата, а вечером – 1/3.

Недостатком метода является то, что распределить углеводы бывает очень сложно. Утром завтрак должен быть скромным, так как инсулин, полученный вечером, уже перестает действовать, а инсулин, введенный утром, еще не начинает своего действия.

Через 4 часа после утренней инъекции больной должен съесть второй завтрак, который гораздо плотнее предыдущего – около 4 ХЕ. Обедают через 6-7 часов так же плотно, как и во время второго завтрака. Ужин же, напротив, должен быть легким, потому что уровень сахара повышается. Вечером надо еще поесть, так как вводится большая доза инсулина.

Эту схему используют при лечении больных, у которых сахарный диабет появился не очень давно и суточная норма поэтому невелика. Утром она составляет 12 ЕД, вечером – 6 ЕД. В сутки пациент должен потреблять 15-16 ХЕ. Углеводы можно распределять так:

- первый завтрак – 2 ХЕ;
- второй завтрак, обед – по 4 ХЕ;
- ужин – 2 ХЕ;
- второй ужин – 3-4 ХЕ.

Вечернюю дозу инсулина надо вводить не позже 23 часов, но так, чтобы после утренней прошло 12-14 часов.

Схема 3

Метод получил название базис-болюсной терапии. В этом случае инсулин длительного действия вводят утром или вечером – 1 раз в течение 24 часов. Продолжительность действия препарата составляет 28-30 часов. При этом происходит наслаивание одной инъекции на другую, в результате чего создается базис – определенное количество препарата. После каждого приема пищи вводится инсулин – приблизительно 3 раза в сутки.

Схема больше всего соответствует естественному ритму выработки инсулина и наиболее приближена к идеальной.

Однако следует отметить, что инсулин длительного действия слишком нестабилен

по активности действия.

Схемы 4 и 5

Эти методики используются чаще всего. Они заключаются в создании базисного уровня посредством двукратного введения инсулина промежуточного действия.

Инсулин короткого действия вводится перед каждым приемом пищи. Перед ужином, в 19 часов, его вводят в последний раз, после чего принимают дозу промежуточного инсулина, а затем следует легкий ужин (не больше 2 ХЕ).

Удачным является то, что не нужно устанавливать жесткий график приема пищи. Но большие интервалы делать не следует.

Больные диабетом, вне зависимости от схемы приема инсулина, должны помнить, что пищу надо принимать маленькими порциями, так как прием еды зависит от приема инсулина. Следовательно, это происходит 5—6 раз в день.

Принципы диеты при сахарном диабете I типа

Больные сахарным диабетом I типа могут позволить себе разнообразную еду. Кроме того, пациенты сами определяют количество углеводов в пище, однако необходимо соблюдать ряд правил.

Во-первых, пища пациента должна содержать растительную клетчатку. Больной не должен потреблять больше калорий, чем следует.

Во-вторых, пациенту необходимо постоянно проверять количество углеводов в пище по таблице.

В-третьих, углеводы в рационе больного должны быть распределены между приемами пищи в соответствии с режимом инсулино-терапии.

В-четвертых, пациент, страдающий ожирением и повышением уровня холестерина, должен не злоупотреблять жирами и ограничивать себя в пище, богатой этими компонентами. Больные с нормальной массой тела и допустимым уровнем холестерина могут есть продукты, содержащие жиры, предварительно проконсультировавшись с врачом-эндокринологом.

Кроме того, пациент должен вести дневник, где необходимо отмечать дозы инсулина, уровень сахара в крови и количество ХЕ на каждый прием еды.

Благодаря этому больной приучается к дисциплине, вырабатывает в себе ответственность за собственное лечение. Данные позволяют корректировать дозу инсулина, составлять нужный режим питания и выбирать для себя оптимальные физические нагрузки.

Гипогликемия

Гипогликемия – это резкое снижение уровня сахара в крови. Оно может происходить по следующим причинам:

– передозировка инсулина. Ее может вызвать техническая ошибка, а также использование инсулина высокой концентрации или двойное введение препарата;

- неправильный режим питания, нарушение нормы суточного рациона;
- продолжительные, неоправданно большие физические нагрузки;
- употребление алкоголя. Он способствует усилению действия инсулина и сахарпонижающих препаратов.

Гликемия длится 30 минут. Выделяют следующие признаки этого состояния:

- внезапная слабость;
- резкое чувство голода;
- потливость;
- головокружение;
- дрожь в руках;
- бледность;
- сердцебиение;
- потемнение в глазах.

Для больного характерно чувство беспокойства, у него меняется настроение, поведение становится непредсказуемым. Часто наблюдается потеря сознания.

Помощь больному заключается в следующем. Диабетику надо как можно скорее принять пищу, поэтому больной постоянно должен иметь при себе 2-3 кусочка сахара. Подойдет сладкий чай или сок. После этого пациенту нужно съесть пищу с трудноусвояемыми углеводами, например хлеб или картофельное пюре.

Чтобы окружающие могли помочь больному, последний должен всегда иметь при себе карточку или предметы, по которым можно узнать о его заболевании.

Гипогликемия может перейти в кому, что представляет огромную опасность для мозга.

Питание больных диабетом II типа

Для больных диабетом II типа диета представляет собой основную часть лечения. Пациентам не нужна инсулинотерапия, потому что этот тип диабета является инсулинонезависимым. Основной проблемой таких больных является ожирение, поэтому любая диета должна быть направлена на снижение веса.

Инсулин у таких больных вырабатывается в избыточном количестве, однако вследствие этого образуется больше жира. Инсулярный аппарат со временем из-за повышенной выработки инсулина погибает. Это приводит к развитию заболевания, и со временем инсулинонезависимый диабет может развиваться в диабет I типа, при котором необходима инсулинотерапия.

Отсюда следует, что необходимо как можно быстрее снизить вес больного. Этому

способствует специальная диета и физические нагрузки, кроме того, прием сахарпонижающих препаратов. Если правильно подобрать физические упражнения и диету, можно не только добиться улучшения общего состояния больного, но и устранить многие осложнения болезни.

Главными целями диеты являются:

- избавление от избыточного веса;
- улучшение жирового и углеводного обмена;
- повышение чувствительности организма к инсулину;
- повышение секреторной активности бета-клеток;
- понижение уровня холестерина в крови.

При составлении диеты необходимо обратить особое внимание на состояние больного. Так, если у него нарушена работа почек, то рацион должен включать продукты, содержащие не животный, а растительный белок. Пациентам, страдающим гипертонической болезнью, надо подобрать диету с минимальным количеством поваренной соли.

Диета, направленная на устранение избыточного веса

Цель данной диеты – сократить калорийность пищи. В сутки пациент должен потреблять не более 1800 ккал. Таких норм необходимо придерживаться не менее 2 недель. В результате нормализуется уровень глюкозы в крови, а вес снизится по меньшей мере на 1-2 кг.

В случае если диета окажется недейственной, больному прописывают употребление сахарпонижающих препаратов. Но сначала необходимо убедиться, соблюдал ли пациент требования диеты, другими словами, не нарушал ли он ее. Ведь зачастую достаточно строго соблюдать диету и сочетать ее с физическими нагрузками – тогда не нужно будет прибегать к лекарственным препаратам.

Однако не стремитесь быстро сбросить вес – быстрое похудение не дает стабильного результата, скорее всего потерянные килограммы вернуться в удвоенном количестве. Лучше худеть медленно, тогда результат будет надежнее. Кроме того, не ставьте перед собой жестких рамок, например не говорите: «Я похудею в три раза». Сбросьте столько килограммов, сколько сможете.

...

Как снизить калорийность рациона? Просто положите в тарелку вашу обычную порцию еды, однако съешьте только половину.

В идеале количество потребляемых жиров должно равняться 30% от общей суммы калорий, причем на долю животных жиров приходится до 10%; потребление углеводов

следует снизить до 50—55%, причем предпочтение отдавать сложным углеводам. Простые углеводы лучше если не исключить из рациона, то хотя бы резко ограничить в потреблении. И, наконец, количество белков должно равняться 15—20% общей калорийности рациона.

Как лучше рассчитать норму, исходя из общей калорийности в 1800 ккал? Это можно сделать так:

– белки должны составлять 20% от 1800 ккал, следовательно, это 360 ккал. Считаем следующим образом: 1 г белка равен 4 ккал, поэтому в сутки следует употреблять 90 г белка (360/4);

– жиры составляют 30%. Это 540 ккал от 1800 ккал. Так как 1 г жира эквивалентен 9 ккал, вычисляем, что суточная норма от 540 ккал равна 60 г (540/9). Треть от них, то есть 20 г, приходится на долю животных жиров, а все остальное, 40 г, – на долю растительных;

– углеводы должны составлять 50%, то есть 900 ккал. 1 г углеводов равен 4 ккал, поэтому углеводов вы должны потреблять 225 г в сутки.

Теперь смотрим, что можно есть при таком питании. В приложении приведена таблица энергетической ценности продуктов, с помощью которой вы сделаете свой рацион разнообразным и питательным. Чтобы удобнее было считать, лучше всего разделить все продукты на три группы. В первую входит пища и напитки, употребление которых можно практически не ограничивать: овощи, чай, минеральная вода. Вторую составляют продукты, которых надо есть меньше, – это те, которые содержат много белка и крахмала. А вот продукты, которые следует совсем исключить из питания, – это жиры, алкоголь и сладости.

Диета, направленная на улучшение углеводного и липидного обмена

Если у больного нарушен углеводный обмен, то ему назначают эту диету. Она помогает предотвратить нарушение жирового обмена.

При этом снижают количество жиров в рационе, особенно животных, и углеводов. Больной должен получать столько витаминов и минеральных веществ, сколько требуется по физиологической норме. Сахар, варенье и сладкие кондитерские изделия придется исключить из рациона. Сахар заменяют ксилитом, сорбитом, аспартамом. Еда должна быть либо отварной, либо запеченной. Пищу следует поделить на 5—6 порций. При этом суммарная калорийность должна составлять 2300 ккал. Жидкость больной должен потреблять в количестве 1,5 л.

Предпочтение следует отдавать следующей пище:

– хлеб ржаной (300 г);

– вегетарианские супы;

– отварное мясо: говядина, курица, телятина, индейка;

– отварная рыба нежирных сортов;

– овощи: капуста белокочанная и цветная, салат, помидоры, огурцы, картофель (в умеренных количествах), кабачки (их можно запекать, варить или употреблять в

сыром виде).

- крупы и макаронные изделия (их количество следует ограничить);
- молоко, кефир, творог, простокваша;
- сметана, сыр (в ограниченных количествах);
- кислые или кисло-сладкие фрукты и ягоды (200 г яблок, красной смородины или клюквы);
- чай, сок из кислых ягод, некрепкий кофе.

Калорийность диеты равна 2700—3100 ккал. На первый завтрак приходится основное количество углеводов, тогда как в течение дня допускается их умеренное количество. Перед этим пациенту вводят инсулин. Перед ужином во время введения инсулина надо оставлять еду на ночь во избежание гипогликемических реакций.

Если возникает угроза развития гипогликемической комы, требуется сократить количество жиров и углеводов.

Количество последних должно быть меньше 300 г. Дозу инсулина, наоборот, необходимо увеличить.

Сахар – исключить или заменить

Многие люди уже привыкли к употреблению сладостей, и отказ от пирожных, конфет и тортов кажется им настоящей трагедией. Тем более что работа некоторых больных требует большого умственного напряжения и работы мозга, и сладкое им просто необходимо.

Что же делать? К счастью, ученые придумали сахарозаменители и аналоги сахара. К последним относятся фруктоза, ксилит и сорбит. Однако употреблять их следует в ограниченном количестве, потому что они очень калорийны.

Люди с избыточным весом не должны съедать более чем 40 г аналогов сахара.

Фруктоза аналогична глюкозе в горячих блюдах, тогда как в холодных она в 2 раза слаще. Поэтому лучше всего ее использовать для подслащивания творога. Уровень сахара в крови при этом повышается незначительно – 1 г фруктозы эквивалентен 4 ккал.

Сорбит уступает по сладости сахарозе в 3 раза. 1 г сорбита равен 3,5 ккал, при этом он не повышает уровня сахара в крови. Но у этого заменителя есть отрицательное свойство – он вызывает тошноту, понос и вздутие живота.

Ксилит равен сахарозе по сладости и дает 3,7 ккал. На уровень сахара в крови он не влияет, а побочные действия имеет такие же, как у сорбита.

Теперь о сахарозаменителях. Это аспартам, сахарин, цикломат и некоторые другие заменители.

Сахарин превышает сахар по сладости в 300—500 раз. В организме он не расщепляется и полностью выводится почками.

Аспартам превышает по сладости сахарозу в 150—200 раз, однако подвергать тепловой обработке его не следует – он расщепляется при термическом воздействии.

Цикломат – заменитель сахара, который слаще сахарозы в 30—50 раз. Он не термостоек и не подвергается кулинарной обработке. Цикломат надо употреблять в количестве 0,7—0,8 г в сутки, то есть 15 мг на 1 кг веса. Беременным он противопоказан.

Препараты «Сурель», «Цюкли», «Сукродайт», «Диет-лайн» также относятся к сахарозаменителям.

Их выпускают в таблетках, и суточная норма их не должна превышать 8—10 штук.

В настоящее время продается много печенья, конфет и джемов, которые изготовлены на сахарозаменителях. Однако увлекаться ими особо не следует – всегда смотрите на энергетическую ценность и количество жиров в продукте.

Алкоголь и сахарный диабет

Многих людей, больных сахарным диабетом, интересует, можно ли им употреблять алкоголь.

Спиртосодержащие напитки вызывают увеличение веса и повышенное содержание сахара в крови. Возможно даже возникновение гипогликемии или комы. Спирт негативно влияет на поджелудочную железу и затрудняет выведение сахара из организма.

Действие инсулина усиливается, что ведет к резкому повышению сахара в крови. Через некоторое время сахар так же резко падает, и, если это произойдет во время сна, больному не будет оказана своевременная помощь.

Поэтому очень важно знать, какие напитки можно употреблять при сахарном диабете, а от каких следует отказаться.

Напитки, крепость которых достигает 40%, практически лишены сахара. К ним относятся водка, джин, коньяк, виски и пр. Их можно употреблять в количестве 75—100 мл. При этом обязательно нужно съесть какой-либо продукт с высоким содержанием углеводов, например картофель.

Меньше спирта содержат сухие, полусухие, десертные и крепленые вина. Количество сахара в них больше, чем в предыдущих, и достигает до 30%.

Больные диабетом должны исключить из своего рациона все вина, содержание сахара в которых превышает 5%. Сухие вина и сухое шампанское допускается пить в количестве 200 мл. Пиво разрешено употреблять не более 300 мл.

Питание больных сахарным диабетом, осложненным другими заболеваниями

Чтобы предотвратить осложнения при диабете, также следует подобрать правильную диету. Это поможет избежать развития многих болезней.

Парадоксально, но пациенты с сахарным диабетом живут дольше обычных людей,

потому что придерживаются строгой диеты и не позволяют себе злоупотреблять алкоголем, сладким и жирным.

Соблюдение диеты является профилактикой ожирения, атеросклероза и гипертонии.

Сахарный диабет и атеросклероз

Атеросклероз – это причина многих заболеваний, в том числе инфаркта, инсульта, нарушений кровообращения. Опасна эта болезнь и тем, что может привести к гангрене ног, в результате чего конечности придется ампутировать. Поэтому необходимо заниматься профилактикой атеросклероза.

Прежде всего следует нормализовать жировой обмен. Если больной употребляет пищу животного происхождения, то жиры и холестерин, содержащиеся в ней, всасываются в тонком кишечнике. Там на них воздействуют ферменты, и еще до всасывания эти жиры расщепляются на моноглицериды, которые затем усваиваются организмом.

Моноглицериды соединяются между собой и образуют триглицериды. При инсулинонезависимом диабете наблюдается повышенное содержание триглицеридов в крови. Соединяясь с белками, они могут образовывать хиломикроны.

Когда хиломикроны расщепляются, их захватывает печень и превращает в липопротеиды низкой и очень низкой плотности, после чего возвращает в кровь. После этого они оседают на внутренних оболочках сосудов, в результате чего образуются атеросклеротические бляшки.

Однако атеросклероз возникает не только в результате повышенного уровня холестерина в крови.

Существует ряд факторов развития этого заболевания, они делятся на регулируемые и нерегулируемые. К последним относятся возраст, пол и наследственность.

Первыми же являются ожирение, стресс, курение, сахарный диабет II типа и артериальная гипертензия.

Чтобы не допустить развития атеросклероза, необходимо следовать принципам правильного питания. Воздержитесь от употребления молока повышенной жирности и сливок, ограничьте количество насыщенных жирных, полиненасыщенных и моновенасыщенных кислот.

Насыщенные жирные кислоты содержатся в таких продуктах, как кокосовое масло, мясо и молоко. Олеиновая кислота, которая является моновенасыщенной, содержится в оливковом масле, полиненасыщенные кислоты – в орехах, злаках, рыбьем жире, кукурузном, подсолнечном и льняном масле.

Очень важно, чтобы в рационе присутствовала пища, богатая антиоксидантами. Это прежде всего продукты, в которых содержится витамин С: яблоки, капуста, укроп, петрушка, черная смородина.

Также полезны продукты, богатые витамином Е (растительное масло), бета-каротином (черная смородина, апельсины, морковь, арбузы), каротиноидами (томаты),

флавоноидами (чай).

Полезными являются продукты, которые снижают уровень холестерина в крови. К ним можно отнести сырые овощи и фрукты, так как они богаты растительной клетчаткой. Полезна рыба – треска, сельдь, осетровые.

В мясе много витаминов группы В, РР и др. Поэтому, несмотря на высокое содержание в них жирных кислот, эти продукты очень полезны.

Однако больные сахарным диабетом должны придерживаться следующих правил.

Во-первых, нельзя употреблять в пищу субпродукты, так как печень, почки, сердце и мозги содержат большое количество холестерина. Например, в 100 г мозгов содержится 2400 мг холестерина. Больным же можно получать не более 300 мг холестерина в сутки.

Во-вторых, необходимо исключить из рациона сосиски и колбасы, в которых содержится 30—40% жира.

В-третьих, есть следует только постное мясо, а также птицу. Лучше всего их тушить, а не жарить. Самым полезным является мясо индейки.

Артериальная гипертензия

Очень часто больные сахарным диабетом страдают артериальной гипертензией, так как в результате основного заболевания развиваются ожирение, поражение почек и другие осложнения.

Основная причина гипертензии – слишком большое употребление соли. Инсулин задерживает натрий, а он притягивает воду. В результате этого возникает отек стенок сосудов, что приводит к повышению артериального давления.

Чтобы избежать вышеперечисленных осложнений, очень важно сократить количество потребляемой соли и продуктов, имеющих в своем составе натрий.

Оптимальным является приготовление пищи без соли. Досаливать еду рекомендуется уже в тарелке.

Диабетическая нефропатия

Это весьма распространенное осложнение при сахарном диабете. Его симптомами являются:

- артериальная гипертензия;
- отеки;
- выделение белка с мочой.

В результате у больного нарушаются функции почек и возникает уремия.

У больных, страдающих диабетом на протяжении 15—20 лет, с мочой выделяется белок. В этом случае необходимо ограничить содержание в пище белка. Так, при суточной норме в 90 г больной должен сократить потребление белка до 60—70 г.

Следует ограничить употребление в пищу мяса, заменив его продуктами, богатыми белками растительного происхождения. К ним относятся соя, фасоль и другие бобовые. Если к диабетической нефропатии присоединяется артериальная гипертензия, следует ограничить потребление поваренной соли. Ее количество не должно превышать 3—5 г в сутки.

Кроме того, рекомендуется увеличить количество продуктов, богатых калием. К ним относятся горох, сухофрукты, абрикосы, бананы, черная смородина, картофель, шпинат, щавель и какао.

Профилактика сахарного диабета

Эта книга предназначена для больных сахарным диабетом, однако очень хочется надеяться, что ее прочтут и те, кто еще не столкнулся с таким заболеванием. Почему? Потому что тогда, возможно, риск заболеть серьезным недугом у многих людей существенно снизится. В том случае, конечно, если они займутся профилактикой сахарного диабета.

Как уже говорилось выше, самого эффективного метода лечения диабета в настоящее время еще нет.

Однако гораздо легче предупредить заболевание, нежели его потом лечить. Каждый из нас делает свой собственный выбор – жить, наслаждаясь излишествами, балуя себя едой, алкоголем и лежанием на диване, или вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и быть умеренным в пище.

Первый вариант, конечно, очень заманчив: зачем себя в чем-то ограничивать? Жизнь слишком коротка, надо испытать все! Но подумайте: хотите ли вы испытать все «радости» проявлений сахарного диабета? Высчитывать количество хлебных единиц, постоянно таскать с собой кусочки сахара, со страхом думая о завтрашнем дне?

Если вас не привлекает перспектива в один прекрасный день впасть в кому, внимательно прочтите этот раздел книги. А если вы больны диабетом, это будет полезно вдвойне. Конечно, можно прочесть книгу, закрыть и забыть. Важно применять приведенные рекомендации на практике, тогда вы сможете уберечь себя от такого коварного и опасного недуга, как сахарный диабет.

Для начала следует сказать несколько слов о таком факторе развития болезни, как избыточный вес.

Избыточный вес – бич поколений

Это далеко не новая проблема. И если раньше считалось, что ожирение дурно только с эстетической стороны, то теперь доказано: это угроза для всего здоровья человека. Спору нет, «бублики» жира на талии, животе и ягодицах никого не украшают, тем более женщин, однако ожирение часто влечет за собой и другие заболевания. В том числе и сахарный диабет.

Всем известно, что есть наследственная предрасположенность к избыточному весу. Скажем, если в вашей семье все женщины обладали рубенсовскими формами, Дюймовочка из вас вряд ли получится. Согласно статистике, всего лишь 5% дам может не беспокоиться за фигуру. А вот остальным 95% повезло меньше – им придется изрядно попотеть, чтобы держать под контролем собственный вес.

Когда речь заходит об избыточном весе, мы привыкли видеть в этом проблему, характерную исключительно для женщин. Для этого есть несколько причин.

Во-первых, природа создала женщину такой, что ей свойственны большие накопления жировой ткани.

Женские половые гормоны – эстрогены – также способствуют этому. В период половой зрелости многие девушки полнеют, так как организм еще не сформирован и фигура только приобретает свои формы. Кроме того, женщина, в первую очередь, продолжательница рода, во время беременности ей надо питаться за двоих, что ведет к неизбежному накоплению веса. В период менопаузы женщины также прибавляют в весе, так как меняется скорость обмена веществ, в результате чего появляются ненавистные лишние килограммы.

Второй причиной является то, что женщины всегда привыкли делать что-то для других. Эгоизм больше присущ мужчинам, а представительницам прекрасного пола чаще всего некогда думать о себе, тратить время на свою внешность, соблюдать диету или посещать фитнес-центр.

В-третьих, женщины чаще, чем мужчины, переживают по поводу и без него и поэтому «заедают» стресс.

Причем успокаивают их не фрукты-овощи, а шоколад, пирожные, торты (ведь в шоколаде присутствует так называемый гормон счастья эндорфин).

...

*Калории быстрее
тратятся у тех
людей, мышцы
которых лучше
развиты. 0,5 мг
мышечной ткани
заставляет организм
тратить 35-45 ккал,
а столько же жировой
– всего лишь 2 ккал.*

Проблемы лишнего веса и ожирения часто путают между собой. Однако между ними существует разница.

Ожирение – это избыточное накопление в организме жира. Его причиной является нарушение обмена веществ и нейроэндокринной регуляции деятельности внутренних органов. Профилактикой ожирения является правильное, рациональное питание, занятие физической культурой, контроль за массой тела. Почему возникает избыточный вес? Чаще всего из-за постоянного переедания. А если при этом человек ведет малоподвижный образ жизни, лишние килограммы ему просто обеспечены.

Выделяют четыре степени ожирения.

При ожирении I степени избыток массы тела не больше 10—29% от максимально нормального веса.

При ожирении II степени этот избыток достигает 30—49% от нормальной массы

тела.

Ожирение III степени характеризуется превышением веса на 50—100% от максимально нормальной массы тела.

При ожирении IV степени избыток массы тела превосходит более чем на 100% от нормального веса.

Как узнать свой оптимальный вес? Существует много способов.

Способ 1. Индекс Брока

Масса тела (кг) = Рост (см) – 100 (для мужчин) или 105 (для женщин).

К примеру, для женщины при росте 168 см оптимальным будет вес тела 66 кг.

Способ 2. Индекс Кетле

Масса тела (кг) / [Рост(м)²] = 20(25). Иначе, Масса тела (кг) = [Рост(м)²] x 20(25).

Подсчитаем оптимальную массу тела для женщины ростом 168 см. Ее вес должен колебаться от 56,4 (то есть 1,682 x 20) до 70,5 (то есть 1,682 x 25) кг.

Ниже в приложении приведена таблица идеального веса.

Также есть метод, позволяющий определить, в каких местах следует похудеть, а в каких – поправиться.

Для этого надо раздеться и встать перед зеркалом. Двумя пальцами захватите кожу с жировым слоем в нескольких местах: на задней поверхности руки, под ребром сбоку, на спине снизу от плеча, на животе. Измерьте толщину складки. В норме она должна быть равна 12—25 мм. Если ее толщина превышает 25 мм, вам нужно похудеть.

Мифы о диетах

Если бы сбросить вес было легко, наверное, никто бы не страдал ожирением. По крайней мере те, кто действительно прилагает усилия, чтобы сохранить идеальную массу тела.

Однако те, кто пробовал похудеть, не раз сталкивались с трудностями. Среди всего разнообразия диет мало какие помогают в борьбе с лишним весом.

В этом не всегда виновата диета – часто неудача постигает человека из-за того, что у него сформировалось неправильное представление о питании.

Самыми распространенными мифами относительно диет являются следующие заблуждения.

Миф 1. Витамины помогают похудеть Конечно, отрицать полезность витаминов бессмысленно. Но вес человека они никоим образом контролировать не могут. Еще не создан ни один витаминный комплекс, который решил бы проблему переедания.

Витамины жизненно необходимы, потому что при ограничении пищи они помогают сохранить работоспособность. Но одними витаминами в борьбе с лишним весом не обойтись.

Миф 2. Некоторые продукты можно есть без ограничений, потому что от них не толстеют

Толстеют от всего, от любого продукта, если есть его без всякой меры. Говорят: «От фруктов не потолстеешь», однако, если постоянно объедаться ими, лишние килограммы не замедлят себя ждать. Дело не в том, какой вы едите продукт, а в том, сколько вы его съедаете.

Миф 3. Если есть сырые продукты, можно похудеть

Сыроедение пропагандируется многими. Однако не все сырые продукты полезны, во многих содержатся ядовитые вещества, и, чтобы нейтрализовать их вредное воздействие, необходимо подвергнуть их тепловой обработке. К таким продуктам относятся баклажаны и стручковая фасоль.

Миф 4. Ферменты – отличные сжигатели жира

Это весьма распространенный миф относительно диет. Многие считают, если есть продукты, богатые ферментами, – такие, как ананас, – можно похудеть. Однако в природе не существует ферментов, способных разлагать жир. Ферменты, сжигающие жиры, только улучшают пищеварение.

Миф 5. Толстеют только от жирных продуктов

Мы уже говорили, что важно не качество, а количество. Иными словами, главное то, сколько есть. Переедание еще никому не приносило пользы. Многие люди полностью исключают из рациона жиры, однако в результате организм не получает многих полезных веществ. Малое количество жиров способствует насыщению, и человек наедается гораздо быстрее.

Миф 6. Если употреблять в пищу салат, легко сбросить вес

Безусловно, салат очень полезен и некалориен. Но только в том случае, если листья его употреблять в чистом виде.

Многие люди просто добавляют салат в другие блюда, которые содержат большое количество жиров. Естественно, такая диета эффективной не будет.

Миф 7. Печень очень полезна

Печень и в самом деле содержит большое количество витаминов, минеральных солей и белков. Однако в ней также много холестерина и жиров, поэтому однозначно утверждать, что она полезна, нельзя.

Миф 8. Перекусы вредны

Все зависит от того, чем перекусывать. Конечно, если между обедом и ужином съесть гамбургер или бутерброд, это, естественно, не принесет пользы.

Совсем другое дело – фрукты или йогурт. Если не переедать, то вреда такой

перекус не принесет.

Продумываем меню

Когда вы составляете свой рацион, помните, что количество сложных углеводов не должно превышать 60%, белков – 15—20%, жиров – 15—20%. Количество холестерина в суточном рационе не должно превышать 300 мг.

...

Есть продукты, которые помогают снизить уровень холестерина в крови. К ним относятся растительное масло, жирные сорта морской рыбы, отруби, овсяная крупа, хлеб грубого помола, нежирные сорта мяса и птицы, морепродукты, овощи, фрукты, бобовые, зелень, лук, чеснок.

Кроме того, необходимо придерживаться правил разумного питания. Они перечислены ниже:

- не переедайте;
- старайтесь, чтобы пища была разнообразной;
- количество потребляемых калорий в день не должно превышать 1500;
- принимайте пищу в одно и то же время;
- вечерний прием пищи должен быть за 2 часа до сна;
- пейте не менее 1,5 и не более 2 л жидкости в день, летом – не более 3 л;
- употребляйте ограниченное количество соли и сахара.

Чтобы не столкнуться с проблемой ожирения, также следует соблюдать некоторые правила питания:

- выпивайте в день 2—3 л воды;
- пейте воду за 10—15 минут до еды, через 30 минут после того, как поедите фрукты, через 2 часа после приема пищи, содержащей крахмал, и через 4 часа после приема белковой пищи. Во время еды пить воду не нужно;

- любую пищу, в том числе полужидкую, долго и тщательно пережевывайте. Необходимо, чтобы она прошла обработку слюной;
- ограничивайте количество употребляемой соли и сахара;
- ешьте только, когда голодны;
- ограничьте употребление мяса и яиц. Отдавайте предпочтение орехам и семенам подсолнечника;
- употребляйте в пищу овощи и фрукты;
- откажитесь от жареной и жирной еды;
- ограничьте употребление кофе и чая;
- откажитесь от употребления алкоголя;
- отдавайте предпочтение хлебу из муки грубого помола. Подойдет хлеб с отрубями.

В диетологии существует 7 основных правил, соблюдая которые можно надолго сохранить здоровье, стройность и красоту.

1. Соблюдение режима питания.
2. Разнообразное питание.
3. Соблюдение меры.
4. Правильное приготовление пищи.
5. Знание калорийности и химического состава продуктов.
6. Знание калорийности и химического состава суточного рациона.
7. Понимание того, что диета является составной частью любого лечения.

Рассмотрим каждое правило подробно.

Соблюдение режима питания

Регулярное питание способствует улучшению деятельности желудочно-кишечного тракта. Так, если принимать пищу в одно и то же время, в определенные часы у человека вырабатывается желудочный сок, благодаря чему пища переваривается лучше.

Тем, кто хочет снизить вес, рекомендуется перейти на дробное питание. Если питаться только 2 раза или, того хуже, 1 раз в день, количество пищи, съеденной за один раз, увеличивается. Человек стремится съесть сразу весь суточный рацион. Если же питаться 4—5 раз и понемногу, аппетит гораздо легче контролировать.

Ни в коем случае не отказывайтесь от завтрака. Утренний прием пищи дает заряд энергии на весь день.

Кроме того, завтрак активизирует процессы пищеварения, что способствует правильной работе кишечника и снижению веса.

В обед необходимо съесть тарелку супа или щей. Старайтесь не питаться всухомятку, потому что подобное питание вызывает гастрит и язву.

Жидкая пища способствует быстрому насыщению. А еда быстрого приготовления не только вредна, но и приводит к появлению избыточного веса.

В ужин переедать не рекомендуется. Обычно получается так: современный человек, опаздывая утром на работу или учебу, пропускает завтрак, не обедает днем, в лучшем случае перекусит бутербродом или лапшой быстрого приготовления. А вот вечером, придя домой после напряженного дня, начинает опустошать холодильник. Если на работе проблемы, то количество съеденного, как правило, удваивается – пища выполняет еще и роль успокоительного. Что уж удивляться появлению лишних килограммов!

Между ужином и сном должно пройти не меньше 1,5 часа.

Засыпать на голодный желудок тоже не следует – если вы чувствуете желание поесть, выпейте стакан кефира перед тем, как лечь спать.

Разнообразное питание

Пища обязательно должна быть разнообразной, то есть включать в себя продукты как растительного, так и животного происхождения.

Все продукты можно условно разделить на 6 групп. В первую входят молоко и молочные продукты, во вторую – овощи, ягоды и фрукты, третью составляют мясо, рыба, яйца, птица, то есть источники животного белка, в четвертую входят хлебобулочные изделия, макароны, крупы, в пятую – жиры, а в шестую – сладости.

Соблюдение меры

Другими словами, это умение не переедать. Избыточный вес – фактор, способствующий развитию ишемической болезни сердца, желчнокаменной болезни, атеросклероза и многих других.

Чтобы контролировать свой аппетит, надо соблюдать некоторые правила. Во-первых, никогда не сочетайте принятие пищи с чтением, просмотром телепрограмм и разговорами. Не ставьте на стол более 3—4 блюд. Когда хочется попробовать каждое блюдо, чувство сытости притупляется.

Из-за стола нужно выходить с легким чувством голода.

Правильное приготовление пищи

Грамотное приготовление пищи подразумевает такую обработку продуктов, при которой сохраняются все полезные вещества и уничтожаются вредные.

...

*Цвет оказывает
определенное*

воздействие на наш аппетит. Если вы хотите похудеть, ешьте из тарелки голубого или зеленого цвета. При отсутствии аппетита, напротив, рекомендуется использовать красный и оранжевый цвета.

К примеру, больным диабетом необходимо исключить из диеты мясные и рыбные бульоны с высоким содержанием жира. Они раздражают слизистую оболочку желудка.

Самыми вредными являются жареные блюда. Поэтому все продукты либо варите, либо готовьте на пару.

Знание калорийности и химического состава продуктов

Благодаря знанию калорийности и химического состава продуктов вы сможете правильно составить свой рацион.

Знание калорийности и химического состава суточного рациона

Как уже говорилось, при инсулинонезависимом диабете диета является основным средством лечения. Поэтому необходимо знать состав и калорийность продуктов. То же самое касается больных ожирением. Самые низкокалорийные продукты – это кабачки, капуста, тыква и огурцы. Полезен и обезжиренный творог.

Понимание того, что диета является составной частью любого лечения

Соблюдение диеты, безусловно, помогает лечить многие заболевания. Однако в крайность впадать не следует. Наряду с правильным питанием не забывайте про лекарства и терапию, прописанную врачом.

Физические упражнения

О пользе физической активности уже было сказано. Чтобы избежать заболевания сахарным диабетом, важно заниматься спортом. Конечно, совсем не обязательно посещать спортивный зал – вы вполне можете заниматься дома.

Физическая нагрузка не должна быть слишком большой, но в то же время необходимо, чтобы она помогала поддерживать оптимальную массу тела.

Ниже приведены некоторые упражнения для коррекции фигуры.

Упражнения для плеч

Жировая ткань может отложиться где угодно, даже на плечах. Естественно, красивыми такие плечи выглядеть не будут. Поэтому, чтобы предотвратить это, необходимо массировать их во время принятия душа. При этом чередуйте горячую и холодную воду. Кроме того, сочетайте массаж со следующими упражнениями.

Упражнение 1

Лягте на пол, руки положите под голову. Отведите локти обеих рук назад как можно дальше.

Голову при этом держите неподвижно. В этом положении сядьте, выпрямляя только верхнюю часть туловища. Примите исходное положение.

Упражнение 2

Сядьте на пол, ноги согните в коленях. Подтяните ноги к себе с помощью рук и откиньтесь назад, перекатываясь по полу. После вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3

Встаньте прямо. Выполняйте круговые движения плечами.

Упражнение 4

Встаньте прямо. Поднимайте и опускайте плечи.

Упражнение 5

Сядьте на стул. Правую руку поднимите вверх, отведите ее за голову и ухватитесь кончиками пальцев правой руки за кончики пальцев левой руки. Задержитесь в этой позиции, затем попробуйте достать до кисти левой руки пальцами правой. Вернитесь в исходное положение, поменяйте руки. Повторите упражнение.

Упражнение 6

Лягте на живот, положите руки на бедра.

Поднимите верхнюю часть туловища, нижняя при этом неподвижна. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 7

Встаньте прямо, наклонитесь вперед, одновременно делая взмах руками и отводя их как можно дальше за спину.

Выпрямьтесь, прогнитесь назад, при этом заведите руки вверх и назад. Вернитесь в исходное положение.

Упражнения для рук

Красивые руки – гордость любой женщины. А что делать, если они слишком полные? Во-первых, поможет массаж и обливание холодной водой.

Кроме того, чтобы руки похудели, делайте следующие упражнения.

Упражнение 1

Встаньте прямо, вытяните вперед правую руку и начертите ею большую восьмерку.

Плечи при этом остаются неподвижными. Вернитесь в исходное положение, повторите упражнение левой рукой.

Упражнение 2

Встаньте прямо, руки поднимите в стороны и начинайте вращать руками. Потом вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3

Встаньте прямо, руки вытяните в стороны. Резко согните руки в локтях так, чтобы ладони коснулись груди. Плечи остаются неподвижными. Затем вернитесь в исходное положение.

Упражнение 4

Встаньте прямо, кисти рук положите на плечи.

Выполняйте круговые движения руками вперед. Затем примите исходное положение и выполните круговые движения руками назад.

Упражнения для спины

Упражнение 1

Встаньте прямо, наклоните туловище вперед. Вытяните вперед руки и обопритесь ими о подоконник.

Затем сделайте низкое приседание, откинув голову назад.

Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 2

Лягте на живот. Одновременно поднимите голову, грудь, руки и ноги от пола. Задержитесь в таком положении, после чего примите исходное положение.

Упражнения для талии

Упражнение 1

Лягте на спину, руки в стороны. Поднимите прямые ноги вверх, согните их в коленях. Опустите согнутые ноги вправо. Затем поднимите ноги вверх, разогните их, снова согните в коленях и опустите их влево. Снова поднимите ноги вверх, разогните их, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 2

Сядьте на пол, обопритесь руками позади себя и поднимите прямые ноги вверх. Опустите их вправо, снова поднимите, опустите влево. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3

Лягте на спину, руки в стороны. Поднимите прямые ноги вверх, после чего опустите их вправо, стараясь дотянуться до правой руки. Поднимите ноги вверх, вернитесь в первоначальное положение. Повторите упражнение.

Упражнение 4

Сядьте по-турецки, положите руки на пояс. Наклонитесь к правому колену, попытайтесь коснуться его лбом. Вернитесь в исходное положение, повторите упражнение к левому колену.

Упражнение 5

Встаньте на четвереньки, поднимите вверх правую руку и левую ногу. Прогнитесь, после чего вернитесь в первоначальное упражнение. Повторите упражнение левой рукой и правой ногой.

Упражнение 6

Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Выполняйте наклоны вправо и влево.

Упражнения для живота

На животе у женщин чаще всего откладывается лишний жир. Чтобы избавиться от лишних килограммов, советуем делать следующие упражнения.

Упражнение 1

Лягте на спину, упритесь во что-нибудь ногами. Поднимите руки вверх. Теперь поднимите туловище и наклонитесь вперед, насколько это возможно. Пальцами рук старайтесь коснуться пальцев ног, колени при этом не сгибайте. Затем вернитесь в исходное положение.

Упражнение 2

Лягте на живот. Ноги согните в коленях, руками ухватитесь за щиколотки. Покачайтесь взад-вперед, после чего вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3

Лягте на спину, поднимите ноги над полом. Согните их в коленях, после чего выпрямите и медленно опустите.

Упражнение 4

Сядьте на пол. Руками упритесь в пол, поднимите таз и прогнитесь, опираясь на руки и ноги.

Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 5

Встаньте на колени, бедра и стопы соедините вместе.

Положите руки на бедра, после чего наклоните верхнюю часть туловища назад. При этом старайтесь коснуться головой пола. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 6

Сядьте на пол. Руками упритесь в пол. Поднимите прямые ноги вверх на 45°, задержитесь на несколько секунд. Вернитесь в первоначальное положение.

Упражнения для бедер

Чтобы ваши бедра приобрели красивую форму, рекомендуется делать массаж. Энергично поколачивайте бедра и ягодицы открытой ладонью. Эффективен и щипковый массаж.

В этом случае ваша кожа будет мягкой и нежной.

Упражнение 1

Встаньте на колени, опустите руки вдоль туловища. Вытяните руки вправо и сядьте на левое бедро.

Теперь вернитесь в исходное положение и повторите все с правым бедром. Руки при этом вытяните влево.

Упражнение 2

Лягте на спину, руки положите под голову. Ноги согните в коленях и опустите их вправо. Вернитесь в исходное положение. После этого согните ноги опять и опустите их влево. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3

Лягте на спину. Обопритесь на прямые ноги и плечи и поднимите таз как можно выше. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 4

Сядьте на пол, обопритесь на вытянутые руки. Поднимите вверх прямые ноги, не сгибая в коленях, разведите их в стороны. Соедините ноги и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 5

Лягте на бок. Одну руку положите на пояс, другую – под голову. Поднимите одну прямую ногу вверх как можно выше, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение на другом боку.

Упражнение 6

Встаньте прямо. Руки положите на бедра, колени соедините.

Описывайте бедрами круги вправо, плечи держите неподвижно. Вернитесь в первоначальное положение, повторите упражнение в другую сторону.

Упражнения для ног

Эти упражнения помогут сделать ваши ноги красивыми и упругими. *Упражнение 1*

Встаньте перед стеной к ней спиной, упритесь ладонями назад. Поднимите в сторону прямую ногу, носок не вытягивайте. Вернитесь в исходное положение, повторите то же самое для другой ноги.

Упражнение 2

Поднимите правую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу. Голень должна свисать свободно.

Положите на бедро правую руку, согните опорную ногу в колене.

Вдохните и поднимите голень правой ноги. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите все левой ногой.

Упражнение 3

Встаньте прямо, ступни вместе.

На выдохе поднимите колено к животу, голову и спину держите на одной линии. Немного согните опорное колено, сместив центр тяжести вниз. Медленно сосчитайте до 10, вдохните и расслабьтесь. Повторите другой ногой.

Упражнение можно выполнять около опоры, если трудно удерживать равновесие.

Упражнение 4

Поднимите правую ногу так, чтобы бедро было в горизонтальном положении, а голень свободно свисала.

Положите правую руку на бедро, закрыв пальцами колено.

Согните в колене ту ногу, на которую опираетесь.

Плавно поднимите ступню правой ноги, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

То же самое выполните с левой ногой.

Упражнение 5

Встаньте прямо, обе ступни поставьте вместе. Согните колени, ладони рук положите на коленные чашечки. Начинайте вращать коленями. Сначала круги должны быть маленькими, потом все больше и больше, голени постепенно включайте во вращение. Сначала сделайте 10 кругов вправо, потом влево. Сохраняйте ровное медленное дыхание. *Упражнение 6*

Встаньте прямо, обе ступни поставьте вместе. На выдохе согните правое колено, ногу при этом поднимите назад.

Возьмите стопу одной или двумя руками, прижмите ее к ягодицам. Вы должны почувствовать легкое растяжение мышц передней части бедра и подъема ступни. Плечи должны быть опущены. Сосчитайте до 10. Потом медленно вдохните и расслабьтесь. То же самое повторите левой ногой.

Упражнения на растяжку

Этими упражнениями хорошо заканчивать гимнастику. Когда мышцы разогреты, вам будет легче растягивать их.

Упражнение 1

Вдохните и поднимите руки перед собой. Ладони при этом должны смотреть вверх, а пальцы касаться друг друга.

Вытяните руки над головой и потянитесь. Ладони смотрят вверх.

Опустите руки ладонями вниз, делая при этом выдох. Наклонитесь вниз, согнувшись в поясе как можно сильнее.

На вдохе сделайте руками зачерпывающее движение, а выдыхая, выпрямитесь. Повторите 2-8 раз.

Упражнение 2

Скрестите руки перед грудью, одновременно делая вдох. Левая рука должна находиться под правой.

Теперь разведите руки в стороны ладонями вверх, поверните туловище в левую сторону, при этом вытягивайте руки и пальцы.

Выдохнув, посмотрите назад и вернитесь в исходное положение. Поменяйте руки, снова выполните упражнение. Повторите 2-6 раз.

Упражнение 3

Сделайте шаг в сторону. Ноги должны быть на ширине плеч. Вдохните и поднимите руки в стороны, после чего, согнув локти, поднесите руки к ушам. Выдохните, выполните одновременно толчок руками от себя. На вдохе колени согните и присядьте, на выдохе вернитесь в исходное положение. Опустите руки и выпрямитесь. Повторите упражнение 2-6 раз.

Упражнение 4

Поставьте ноги в два раза шире, чем в предыдущем упражнении. Вдохните и согните локти, выпрямите пальцы. Поверните корпус влево, насколько это возможно, и на выдохе вытяните вперед прямую правую руку. Вернитесь в исходное положение, повторите все в другую сторону. Повторите упражнение 2-8 раз.

Упражнение 5

Встаньте прямо, ноги расставлены на ширину стопы. Вдохните и согните руки, развернув их ладонями вверх на уровне груди. Вытяните руки вперед.

На выдохе выпрямите руки, присядьте, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 2-4 раза.

Упражнение 6

Сделайте выпад в сторону. Правую ногу согните в колене, левую держите прямой. Ноги поставьте на 2,5 ширины плеч.

На вдохе поднимите руки до уровня груди ладонями вверх.

На выдохе отведите локти назад, согните правую ногу в коленном суставе и опустите бедра. Ладони при этом должны быть направлены вверх.

Вдохните, одновременно выпрямите пальцы, руки, корпус и двигайте бедрами немного вперед и вниз.

Медленно выпрямитесь и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 4-8 раз.

Эти упражнения помогут вам сохранить форму. Однако не отказывайтесь от занятий спортом.

Сейчас существует много видов спорта, выберите себе любой по душе. Занятия должны приносить вам удовольствие – только тогда вы сможете добиться отличных результатов независимо от того, какую цель ставите перед собой.

Если вы мечтаете похудеть, идеально подойдут ходьба на лыжах, бег или баскетбол.

Помогут катание на коньках, занятия аэробикой, велосипед, танцы, прыжки через скакалку и гребля.

Если вы просто хотите увеличить гибкость и силу мышц, займитесь плаванием, аэробикой, танцами. Силу мышц развивают занятия с гантелями, гребля и плавание.

Фитотерапия

Для лечения больных сахарным диабетом часто применяются различные травяные отвары и настои.

Зачастую лекарства, изготовленные из растений, дают больший эффект, нежели синтетические препараты. К положительным сторонам фитотерапии можно отнести и практически полное отсутствие побочных действий. Травы лечились еще наши предки, так что этот метод проверен многолетним, даже многовековым опытом.

Обычно фитотерапию применяют в дополнение к основной терапии. Курс лечения растительными препаратами длится от 3 недель до 2 месяцев – в зависимости от тяжести заболевания и осложнений. При этом чем раньше вы начнете применять фитотерапию, тем эффективнее будет лечение.

Растения и травы, которые применяются при сахарном диабете, поделены на несколько групп.

Бигуанидсодержащие. Представители этой группы сохраняют инсулин,

предотвращая его разрушение.

Также они способствуют нормализации усвоения глюкозы, улучшают синтез белков и жиров.

К растениям данной группы относятся галега (козлятник лекарственный), черника, фасоль обыкновенная, горох посевной.

Цинксодержащие. Эти растения улучшают синтез инсулина, способствуют нормализации процессов, укрепляющих защитные силы организма.

К представителям этой группы относятся горец птичий, береза повислая, кукурузные рыльца, золотарник канадский, шалфей лекарственный.

Инсулинсодержащие. Эти растения способствуют образованию фруктозы во время гидролиза.

Сюда относятся одуванчик лекарственный, девясил высокий, цикорий, топинамбур.

Хромсодержащие. Представители данной группы способствуют нормализации взаимодействия инсулина с рецепторами организма. В нее входят арника горная, имбирь лекарственный, женьшень, левзея, лавр благородный, пихта сибирская, сабельник болотный, шалфей лекарственный, ольха серая, леспедеза копеечная.

Растения, способствующие выведению из организма избытка глюкозы. Представители этой группы оказывают мочегонное действие. Сюда входят береза, спорыш, брусника, хвощ.

Адаптогены. Эти растения помогают восстановить гормональный баланс, способствуют улучшению обменных процессов.

Представители данной группы: аралия маньчжурская, женьшень, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, родиола розовая, заманиха высокая, элеутерококк колючий.

Растения, способствующие регенерации бета-клеток островков Лангерганса. В эту группу входят грецкий орех, лен посевной, солодка голая, черника, лопух большой, шелковица белая и черная.

Прежде чем говорить о лекарственных настоях, отварах и сборах, расскажем о некоторых растениях подробнее.

Барбарис обыкновенный

Для отваров и настоев используются листья, ягоды и корни растения. Заготавливаются они следующим образом.

Необходимо собирать листья во время цветения барбариса.

Их высушивают в тени в хорошо проветриваемом помещении.

Корни барбариса богаты дубильными веществами, каротином, эфирным маслом, а также витаминами С и Е. Ягоды этого лекарственного растения содержат витамин С, пектины и каротиноиды.

Барбарис оказывает заживляющее и желчегонное действие.

Кроме того, его ягоды и отвары из листьев эффективно снижают уровень сахара в крови.

Это было доказано в ходе многочисленных экспериментов. Также растение оказывает мочегонное действие.

Брусника обыкновенная

Ягоды брусники замечательны не только тем, что содержат огромное количество витамина С, каротина, сахаров и органических кислот (лимонной, уксусной, яблочной). Эту ягоду используют в пищу, так как она – ценный пищевой продукт.

Бруснику едят в свежем и моченом виде, из нее готовят варенье, соки, морсы и джемы. Ягоды сушат, затем перемалывают и из полученного порошка делают кисель и мармелад.

Листья брусники применяются для заваривания ароматного чая.

Их надо высушить в тени в хорошо проветриваемом помещении или под навесом, накрыв папиросной бумагой.

В листьях брусники содержится бензойная кислота, в семенах – масло, содержащее линолевую и линоленовую кислоты.

Брусника оказывает противовоспалительное, успокаивающее, мочегонное и антисептическое действие.

Из ее листьев готовят отвар, который пьют при мочекаменной болезни, гастрите с пониженной кислотностью и воспалении мочевого пузыря, цистите, уретрите и других болезнях мочеполовой системы.

Больные сахарным диабетом используют бруснику для выведения избыточной глюкозы.

Ежевика сизая

Из ягод ежевики готовят джемы, компоты и соки. Их используют как в свежем, так и в сушеном виде.

Из листьев готовят чай, который оказывает замечательное действие. В нем содержатся органические кислоты – такие, как аскорбиновая, яблочная и щавелевая, – дубильные вещества и флавоноиды.

Ягоды богаты фруктозой, аскорбиновой кислотой, витамином Е, каротином. Также в них содержатся соли калия, медь и марганец и другие полезные вещества.

Ежевика применяется как противовоспалительное, бактерицидное, мочегонное, успокаивающее и потогонное средство.

Ее листья широко используют при сахарном диабете.

Земляника лесная

Для приготовления лекарственных препаратов используют листья и ягоды этого растения. Их сушат при температуре 45-50 °С, перед этим подвяливая на открытом воздухе.

Ягоды земляники богаты органическими кислотами, фруктозой, клетчаткой, пектиновыми, дубильными и азотистыми веществами, солями железа, кальция, фосфора, кобальта, марганца и др.

В них содержатся витамины группы В, С, фолиевая кислота и каротин.

Отвар и плоды земляники оказывают благоприятное действие на пищеварение. Также их используют для лечения гастрита, язвенной болезни, анемии.

Они применяются при нарушениях функций желче- и мочевыводящих путей. Настоем, полученным из листьев земляники, лечат стоматит.

Этот настой также широко используется для наружного применения. С его помощью избавляются от пигментных пятен, кроме того, он способствует быстрому заживлению ранок.

Шиповник коричный

Для приготовления отваров и лечебных настоев используют плоды и цветки шиповника. В ягодах растения находится в десятки раз больше витамина С, чем во многих других пищевых продуктах.

Плоды шиповника собирают, когда они созреют. Сушить их надо при температуре 90 °С. В плодах шиповника содержатся витамины С, Р, РР, К, а также группы В, каротин, флавоноиды, соли железа, кальция и магния.

Они богаты органическими кислотами и дубильными веществами. В семенах шиповника содержится витамин Е, в цветках – эфирное масло, флавоноиды и дубильные вещества.

Приготовленные из плодов шиповника лекарства способствуют улучшению функций многих органов и систем. Они оказывают желче- и мочегонное, противосклеротическое и кровоостанавливающее действие.

При сахарном диабете шиповник применяют как источник витаминов и общеукрепляющее средство.

Черника обыкновенная

Для приготовления лекарств используют ягоды и листья. Ягоды сушат или консервируют. Листья черники богаты органическими кислотами, дубильными веществами, витаминами С и группы В. Они содержат эфирные масла, флавоноиды, соли железа, хрома, никеля, марганца и меди.

Плоды содержат углеводы (фруктозу), органические кислоты, витамины С, РР и флавоноиды.

Препараты черники применяют при воспалениях, инфекционных заболеваниях, сахарном диабете. Они оказывают мочегонное, кровоостанавливающее, заживляющее и болеутоляющее действие.

Кроме того, они способствуют снижению артериального давления и улучшают зрение. Поэтому больным диабетом обязательно следует принимать лекарственные препараты из черники.

Больным диабетом можно принимать по 2 чайные ложки сухих пивных дрожжей 2—3 раза в день. Также рекомендуется ежедневно утром и вечером принимать по 1 чайной ложке сухих семян льна, запивая их молоком, водой или компотом без сахара.

Растительные препараты для лечения диабета

Как вы поняли, есть целый ряд препаратов лекарственных растений, которые с успехом используются в терапии сахарного диабета. Их вполне можно приготовить в домашних условиях. Ниже приведены рецепты некоторых из них.

Настои и отвары

Настой почек березы повислой

Ингредиенты

2-3 столовые ложки почек березы повислой (их следует собирать весной во время набухания).

Приготовление

Почки березы перебрать и залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 6 часов. Можно использовать термос.

Настой почек сирени обыкновенной

Ингредиенты

20 г почек сирени.

Приготовление

Почки сирени залить 1 стаканом кипятка, больше не кипятить. Настаивать в течение 30 минут.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Настой стручков фасоли обыкновенной

Ингредиенты

2-3 столовые ложки сушеных стручков фасоли обыкновенной.

Приготовление

Стручки фасоли измельчить, засыпать в термос и залить 2 стаканами кипятка. Оставить на 6 часов.

Принимать 3 раза в день за 20-40 минут до еды.

Настой с одуванчиком

Ингредиенты

25 г корней одуванчика,

25 г листьев крапивы двудомной,

25 г листьев черники обыкновенной,

25 г створок стручков фасоли обыкновенной,

25 г травы манжетки.

Приготовление

Все ингредиенты измельчить, перемешать, засыпать в термос, залить 1 л кипятка, настаивать 5—6 часов.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Сахар не добавлять!

Настой череды трехраздельной

Ингредиенты

1 столовая ложка сушеной травы череды трехраздельной.

Приготовление

Залить траву череды 1 стаканом кипятка, настаивать 10—12 часов в теплом месте. Принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день.

Настой крапивы двудомной

Ингредиенты

7—10 г сушеной травы крапивы двудомной.

Приготовление

Траву крапивы измельчить и залить 1 стаканом кипятка.

Настаивать в течение 15—20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настой цветков клевера лугового

Ингредиенты

5 г сушеных цветков клевера лугового.

Приготовление

Залить цветки клевера 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настой травы зверобоя продырявленного

Ингредиенты

3 столовые ложки сушеной травы зверобоя продырявленного.

Приготовление

Траву зверобоя измельчить и залить 1 стаканом кипятка.

Настаивать в течение 2 часов. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Настой травы горца птичьего

Ингредиенты

20 г сушеной травы горца птичьего. *Приготовление*

Траву горца птичьего измельчить, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 10-15 минут.

Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Настой цветков липы сердцевидной

Ингредиенты

2 столовые ложки сушеных цветков липы сердцевидной.

Приготовление

Залить сушеные цветки липы 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 20-30 минут, процедить.

Пить горячим.

Настой листьев подорожника большого

Ингредиенты

10 г сушеных листьев подорожника большого.

Приготовление

Листья подорожника измельчить, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Настой листьев черники обыкновенной

Ингредиенты

1 чайная ложка сушеных листьев черники обыкновенной.

Приготовление

Листья черники измельчить, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут в теплом месте, процедить.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Настой помогает на начальных стадиях сахарного диабета.

Настой ягод черники рекомендуется пить при диабете.

Настой листьев ежевики сизой

Ингредиенты

2 чайные ложки сушеных листьев ежевики сизой.

Приготовление

Листья ежевики измельчить, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Настой листьев малины обыкновенной

Ингредиенты

2 столовые ложки сушеных листьев малины.

Приготовление

Листья измельчить, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут и процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Настой плодов шиповника коричневого

Ингредиенты

1 столовая ложка сушеных измельченных плодов шиповника коричневого.

Приготовление

Залить плоды шиповника 2 стаканами кипятка и кипятить 10 минут.

После этого настаивать в течение 2-3 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

Настой листьев черники обыкновенной

Ингредиенты

1 чайная ложка листьев черники. *Приготовление*

Залить 1 стаканом кипятка листья черники, настаивать в течение 30 минут в теплом месте, затем процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Настой грецкого ореха

Ингредиенты

1 столовая ложка сушеных листьев грецкого ореха.

Приготовление

Листья грецкого ореха измельчить, залить 1 стаканом кипятка, после чего кипятить в течение 15 минут. Настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день. При желании можно добавить в отвар 1 чайную ложку меда.

Настой коры калины обыкновенной

Ингредиенты

2 чайные ложки измельченной коры калины обыкновенной.

Приготовление

Кору калины залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 20 минут, настаивать в течение 4 часов, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настой корня ластовня лекарственного

Ингредиенты

2 чайные ложки измельченного корня ластовня лекарственного.

Приготовление

Корень ластовня залить 300 мл кипятка. Кипятить 20 минут, настаивать 3—4 часа, затем процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настой листьев брусники обыкновенной

Ингредиенты

1 столовая ложка сушеных листьев брусники обыкновенной.

Приготовление

Листья брусники измельчить и залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20-30 минут.

После этого процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 3 раза в день.

Отвар корней лопуха большого

Ингредиенты

10 г сушеных корней лопуха большого.

Приготовление

Корни лопуха измельчить, залить 1 стаканом воды.

Прокипятить в течение 15-20 минут, настаивать 30 минут.

Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Отвар корней и травы одуванчика лекарственного

Ингредиенты

6-10 г сушеных измельченных корней и травы одуванчика лекарственного.

Приготовление

Залить корни и траву одуванчика 1 стаканом воды, кипятить в течение 10 минут. Настаивать 30 минут.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Отвар листьев земляники лесной

Ингредиенты

20 г сушеных листьев земляники лесной.

Приготовление

Листья земляники измельчить, залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 5—10 минут, после чего настаивать 2 часа и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар корней девясила лекарственного

Ингредиенты

20 г сушеных измельченных корней девясила лекарственного.

Приготовление

Залить корни девясила 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить в течение 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день перед едой.

Отвар травы голубики болотной

Ингредиенты

1 столовая ложка травы голубики болотной.

Приготовление

Залить траву голубики болотной 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар молодой травы сушеницы топяной

Ингредиенты

20 г сушеной травы сушеницы топяной.

Приготовление

Траву сушеницы измельчить, залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 5 минут в закрытом сосуде, настаивать 2 часа, процедить.

Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день перед едой.

Отвар листьев толокнянки обыкновенной

Ингредиенты

10 г сушеных листьев толокнянки обыкновенной.

Приготовление

Измельчить листья толокнянки, залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 15 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 5-6 раз в день.

Отвар корневища пырея ползучего

Ингредиенты

4 столовые ложки сушеного измельченного корневища пырея ползучего.

Приготовление

Залить корневище пырея 5 стаканами воды, кипятить, пока объем жидкости не уменьшится на 1/4, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Отвар золототысячника зонтичного

Ингредиенты

2 чайные ложки измельченной травы золототысячника зонтичного.

Приготовление

Залить траву золототысячника зонтичного 300 мл кипятка, кипятить 5 минут, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар барбариса обыкновенного

Ингредиенты

1 столовая ложка сушеных листьев и измельченных корней барбариса обыкновенного.

Приготовление

Залить листья и корни барбариса 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 5 минут в закрытой посуде, после чего процедить. Довести количество жидкости до первоначального объема, подлив кипяченой воды.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Отвар гречневой крупы

Ингредиенты

1 столовая ложка гречневой крупы. *Приготовление*

Залить гречневую крупу 1 стаканом холодной воды, оставить на 3 часа. После этого кипятить на водяной бане в течение 2 часов, процедить.

Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Сборы

Сбор 1

Ингредиенты

Листья крапивы двудомной, черники обыкновенной, трава галеги лекарственной.

Приготовление

Взять в равных частях перечисленное сырье, измельчить, перемешать. Взять 2 столовые ложки смеси, засыпать в термос и залить 2 стаканами кипятка. После этого настаивать в течение 1 часа.

Пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой. Принимать лекарство в течение 1 месяца.

Сбор 2

Ингредиенты

Листья черники обыкновенной – 4 части,
трава горца птичьего,
цветки черной бузины,
трава зверобоя продырявленного,
цветки липы сердцевидной,
листья крапивы двудомной – по 1 части.

Приготовление

Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 1 минуты. Настаивать в течение 2 часов, процедить.

Пить по 1/3 стакана 2—3 раза в день перед едой.

Сбор 3

Ингредиенты

Листья черники обыкновенной, брусники обыкновенной, зверобоя продырявленного, трава горца птичьего.

Приготовление

Взять сырье в равных частях, измельчить, перемешать.

Залить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка.

Настаивать в термосе в течение 1 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой. Курс длится 1 месяц, после небольшого перерыва его можно повторить.

Сбор 4

Ингредиенты

1 / 2 столовой ложки травы чистотела лекарственного,

1 / 2 ложки листьев мяты перечной.

Приготовление

Сырье измельчить, перемешать и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 1 часа в термосе.

Принимать по 1 / 2 стакана утром и перед сном.

Курс лечения длится 3 недели. Перерыв между курсами – 1-2 месяца.

Сбор 5

Ингредиенты

Стручки фасоли обыкновенной, листья черники обыкновенной, кукурузные рыльца.

Приготовление

Взять сырье в равных частях, измельчить и перемешать. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка.

В течение 15 минут нагревать на водяной бане, настаивать 3 часа, затем процедить.

Пить по 1 / 3 стакана 2-3 раза в день перед едой.

Сбор 6

Ингредиенты

По 1 / 2 столовой ложки листьев черной смородины и травы горца птичьего, по 1 столовой ложке черники обыкновенной и цикория обыкновенного.

Приготовление

Сырье перемешать, взять 1 столовую ложку, залить 1 / 3 л воды и кипятить в течение 3 минут.

Затем настаивать в течение 30 минут, процедить.

Пить по 1 / 3 стакана 3 раза в день перед едой.

Сбор 7

Ингредиенты

По 1 столовой ложке травы галеги лекарственной и створок фасоли обыкновенной, по 1 чайной ложке цветков бессмертника и травы мяты перечной.

Приготовление

Сырье перемешать, 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, после чего кипятить в течение 5 минут.

Настаивать на протяжении 1 часа, процедить.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Сбор 8

Ингредиенты

По 1 столовой ложке листьев брусники обыкновенной, цикория обыкновенного, одуванчика лекарственного, крапивы двудомной, хвоща полевого.

Приготовление

Сырье перемешать, 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка.

Кипятить в течение 10 минут на водяной бане, затем настаивать 5 минут и процедить. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день. При желании в отвар можно добавить 1 чайную ложку меда.

Сбор 9

Ингредиенты

По 1 столовой ложке травы горца птичьего, зверобоя продырявленного, душицы лекарственной, цветков ромашки аптечной, молодых листьев березы повислой, цветков календулы.

Приготовление

Смешать сырье, 1 столовую ложку засыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 4—6 часов.

Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Длительность курса лечения – 1—2 месяца. Затем необходимо сделать перерыв на 2—3 месяца.

Сбор 10

Ингредиенты

По 1 столовой ложке травы одуванчика лекарственного, цикория обыкновенного, толокнянки, черники обыкновенной, стручков фасоли.

Приготовление

Сырье измельчить, перемешать, 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Кипятить в течение 3 минут, настаивать 10 минут.

Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день за 20 минут до приема пищи.

Сбор 11

Ингредиенты

По 1 столовой ложке листьев черники обыкновенной, травы галеги лекарственной и брусники обыкновенной, по 2 чайные ложки коры крушины, листьев березы повислой и цветков ромашки аптечной.

Приготовление

Измельчить кору крушины, залить 1 стаканом кипятка, после чего кипятить в течение 20 минут.

Остальное сырье перемешать, залить 300 мл кипятка и кипятить в течение 3 минут.

Смешать два полученных отвара. Пить настой по 1/3 стакана 2-3 раза в день перед

едой.

Сбор 12

Ингредиенты

По 1 столовой ложке травы черники обыкновенной, крапивы двудомной, зверобоя продырявленного.

Приготовление

Сырье перемешать, взять 1 столовую ложку, залить 1 стаканом кипятка.

Кипятить в течение 5 минут, настаивать 10 минут и процедить.

Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой. Длительность курса лечения – 1 месяц.

Сбор 13

Ингредиенты

По 1 столовой ложке цветков боярышника кроваво-красного, травы толокнянки обыкновенной, листьев черники обыкновенной.

Приготовление

Сырье перемешать, 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка.

После этого кипятить в течение 3 минут. Настаивать 10 минут, процедить.

Пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день перед едой.

Настой также показан больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Сбор 14

Ингредиенты

По 1 столовой ложке плодов боярышника кроваво-красного, травы сушеницы болотной, листьев черники обыкновенной, травы пустырника обыкновенного.

Приготовление

Сырье перемешать, 1 столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка. Кипятить в течение 5 минут. Настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 20 минут до еды.

Сбор 15

Ингредиенты

По 1 столовой ложке травы черники обыкновенной, брусники обыкновенной, земляники лесной, цветков бузины черной, цветков боярышника кроваво-красного.

Приготовление

Сырье перемешать, 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка.

Кипятить в течение 5 минут, настаивать 10 минут, процедить.

Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой. Курс лечения – 1 месяц.

Сбор 16

Ингредиенты

1 столовая ложка листьев черной смородины,

1 чайная ложка цветков календулы,

1 чайная ложка листьев мяты,

2 чайные ложки липового цвета.

Приготовление

Сырье залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Сбор 17

Ингредиенты

1 столовая ложка листьев черной смородины,

1 чайная ложка цветков ромашки,

2 чайные ложки плодов черноплодной рябины,

1 чайная ложка травы душицы.

Приготовление

Сырье залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 5—6 часов, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 18

Ингредиенты

1 столовая ложка корней кизила,

1 чайная ложка листьев Melissa лекарственной,

1 чайная ложка листьев мяты,

1 чайная ложка корней валерианы.

Приготовление

Сырье залить 250 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, настаивать 20 минут, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 19

Ингредиенты

1 столовая ложка листьев черной смородины,

1 чайная ложка цветков календулы,

1 чайная ложка цветков ромашки аптечной,

1 чайная ложка лимонной цедры,

2 чайные ложки цветков жасмина, 2 чайные ложки травы первоцвета весеннего.

Приготовление

Сырье залить 450 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 20

Ингредиенты

2 столовые ложки цветков липы сердцевидной,

1 столовая ложка листьев черной смородины,

1 чайная ложка цветков бузины черной,

1 чайная ложка коры дуба,

1 чайная ложка цветков терна,

1 столовая ложка плодов каштана конского.

Приготовление

Сырье залить 2 л воды, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 1 раз в день за 1 час до еды.

Сбор 21

Ингредиенты

- 1 чайная ложка цветков календулы,
- 1 чайная ложка плодов можжевельника обыкновенного,
- 1 чайная ложка коры крушины ломкой,
- 2 чайные ложки цветков бузины черной,
- 2 чайные ложки травы крапивы двудомной,
- 1 столовая ложка травы хвоща полевого.

Приготовление

Сырье залить 2 л кипятка, настаивать в течение 20 минут, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день.

Сбор 22

Ингредиенты

- 1 столовая ложка корней стальника пашенного,
- 1 столовая ложка корней мыльнянки лекарственной,
- 1 чайная ложка листьев мяты перечной,
- 1 чайная ложка листьев Melissa лекарственной,
- 2 чайные ложки цветков ромашки аптечной,
- 1 столовая ложка коры ивы пурпурной.

Приготовление

Сырье залить 1,5 л кипятка, настаивать в течение 15 минут, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить.

Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 23

Ингредиенты

- 1 столовая ложка листьев черной смородины,
- 1 чайная ложка цветков календулы,
- 1 чайная ложка листьев шалфея,
- 2 чайные ложки листьев черники,
- 1 столовая ложка листьев вербены лекарственной.

Приготовление

Сырье залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 5-7 раз в день.

Сбор 24

Ингредиенты

1 столовая ложка коры дуба обыкновенного,

2 столовые ложки ягод черники,

1 чайная ложка листьев мяты перечной,

1 столовая ложка травы хвоща полевого.

Приготовление

Сырье залить 300 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 3—5 минут, настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 25

Ингредиенты

1 столовая ложка коры березы повислой,

1 чайная ложка цветков каштана конского,

1 чайная ложка плодов боярышника кроваво-красного,

2 столовые ложки травы астрагала сладколистного.

Приготовление

Сырье залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 26

Ингредиенты

1 столовая ложка листьев малины,

1 чайная ложка цветков календулы,

1 столовая ложка цветков бессмертника песчаного,

1 чайная ложка листьев земляники лесной,

1 чайная ложка семян укропа,

1 столовая ложка цветков каштана конского.

Приготовление

Сырье залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 27

Ингредиенты

1 столовая ложка цветков ромашки аптечной,

1 столовая ложка цветков терна,

1 чайная ложка листьев Melissa лекарственной,

1 чайная ложка цветков жасмина,

1 столовая ложка цветков календулы.

Приготовление

Сырье залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 1 раз в день (вечером) за 30 минут до еды.

Сбор 28

Ингредиенты

1 чайная ложка плодов фенхеля,

2 чайные ложки листьев мяты перечной,

1 чайная ложка цветков календулы,

1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного.

Приготовление

Сырье залить 350 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 29

Ингредиенты

1 чайная ложка семян петрушки огородной,

1 столовая ложка травы лапчатки гусиной,

1 чайная ложка травы полыни горькой,
1 чайная ложка листьев мяты перечной,
3 столовые ложки плодов шиповника.

Приготовление

Сырье залить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.
Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 30

Ингредиенты

3 части плодов боярышника кроваво-красного,
2 части травы донника лекарственного,
2 части цветков календулы лекарственной,
3 части травы зверобоя продырявленного,
3 части травы Melissa лекарственной,
3 части травы руты пахучей,
4 части травы шалфея лекарственного,
3 части плодов шиповника, 3 части соплодий хмеля обыкновенного.

Приготовление

1 столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1,5 часов, остудить и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 31

Ингредиенты

5 частей травы дурнишника колючего,
5 частей слоевища ламинарии сахаристой,
1 часть листьев мяты перечной,
2 части плодов рябины черноплодной,
2 части травы чабреца,
2 части плодов шиповника.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Сбор 32

Ингредиенты

2 части плодов боярышника кроваво-красного,

1 часть корневища валерианы лекарственной,

2 части травы душицы обыкновенной,

3 части плодов шиповника,

1 часть плодов укропа пахучего,

2 части травы мелиссы лекарственной,

1 часть корневищ и побегов спаржи лекарственной.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 400 мл холодной воды, довести до кипения на водяной бане, нагревать в течение 15 минут, затем настаивать 20 минут, остудить при комнатной температуре, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 33

Ингредиенты

4 части корня солодки голой,

3 части корневища лапчатки прямостоячей,

1 часть листьев мяты перечной,

1 часть листьев мелиссы лекарственной,

4 части корневища лопуха большого.

Приготовление

1 столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка, кипятить на слабом огне в течение 20 минут, остудить при комнатной температуре, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 34

Ингредиенты

1 часть корневища девясила высокого,
3 части травы донника лекарственного,
3 части плодов шиповника,
3 части травы сушеницы болотной,
1 часть листьев подорожника большого,
2 части цветков ромашки аптечной,
1 часть листьев мяты перечной,
1 часть цветков липы сердцевидной.

Приготовление

1 столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, остудить и процедить.

Принимать по 1-2 столовые ложки 2-4 раза в день за 40 минут до еды.

Сбор 35

Ингредиенты

1 столовая ложка листьев черной смородины,
3 части травы медуницы лекарственной,
2 части листьев ореха грецкого,
1 часть цедры лимона,
1 часть травы лабазника шестилепесткового,
2 части травы репешка обыкновенного,
1 часть листьев мяты перечной.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, остудить при комнатной температуре и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 36

Ингредиенты

2 части корневища девясила высокого,

1 часть травы сушеницы болотной,
2 части травы донника лекарственного,
4 части плодов шиповника,
3 части ягод черники,
1 часть ягод ежевики лесной,
2 части листьев подорожника большого.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 400 мл холодной воды, довести до кипения, нагревать на водяной бане в течение 10 минут, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 40 минут до еды.

Сбор 37

Ингредиенты

2 части корневища девясила высокого,
2 части листьев подорожника большого,
4 части плодов шиповника,
1 часть травы сушеницы болотной,
3 части цветков ромашки аптечной,
3 части листьев мяты перечной,
2 части травы донника лекарственного,
3 части цветков липы сердцевидной.

Приготовление

1 столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, настаивать 20 минут, остудить и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день за 30-40 минут до еды или через 4 часа после еды.

Сбор 38

Ингредиенты

4 части плодов боярышника кроваво-красного,
2 части корневища валерианы лекарственной,

5 частей плодов шиповника,
1 часть цветков календулы,
1 часть травы мелиссы лекарственной.

Приготовление

3 столовые ложки смеси залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, остудить и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день за 40 минут до еды.

Сбор 39

Ингредиенты

5 частей плодов черники,
4 части плодов шиповника,
5 частей плодов боярышника кроваво-красного,
1 часть травы мелиссы лекарственной,
4 части цветков календулы лекарственной,
3 части травы донника лекарственного,
2 части травы шалфея лекарственного,
1 часть соплодий хмеля обыкновенного.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 400 мл холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, настаивать 30 минут, остудить при комнатной температуре и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Сбор 40

Ингредиенты

3 части плодов шелковицы белой,
3 части листьев грецкого ореха,
1 часть кукурузных рыльцев,
1 часть листьев мяты,
1 часть цветков липы,

4 частей плодов шиповника.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Сбор 41

Ингредиенты

2 части листьев ежевики сизой,

2 части листьев малины обыкновенной,

1 часть травы мелиссы лекарственной,

2 части травы вероники лекарственной,

3 части сухих водорослей фукуса пузырчатого,

1 часть травы тысячелистника обыкновенного,

1 часть травы горца птичьего.

Приготовление

3 столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, остудить и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 42

Ингредиенты

2 части листьев крапивы двудомной,

1 часть листьев березы повислой,

1 часть листьев ежевики сизой,

2 части травы мелиссы лекарственной,

2 части цветков ромашки аптечной,

1 часть травы тысячелистника обыкновенного,

1 часть травы зверобоя продырявленного,

2 части листьев мать-и-мачехи,

1 часть травы лапчатки белой.

Приготовление

1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, остудить и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20 минут до еды.

Сбор 43

Ингредиенты

4 части корней одуванчика лекарственного,

1 часть корней медуницы лекарственной,

3 части плодов боярышника кроваво-красного,

4 части плодов шиповника,

2 части листьев мяты перечной,

3 части корней цикория обыкновенного.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 400 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 10 минут, настаивать 15 минут, остудить и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Сбор 44

Ингредиенты

1 часть плодов тмина обыкновенного,

2 части шишек хмеля обыкновенного,

4 части корневищ и корней синюхи голубой,

8 частей травы пустырника обыкновенного,

2 части листьев мяты перечной,

5 частей цветков боярышника колючего.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 300 мл кипятка, кипятить в течение 10 минут, остудить при комнатной температуре и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Сбор 45

Ингредиенты

- 5 частей плодов шиповника,
- 2 части листьев грецкого ореха,
- 1 часть листьев щавеля конского,
- 2 части плодов боярышника кроваво-красного,
- 1 часть листьев Melissa лекарственной,
- 1 часть кукурузных рыльцев.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 250 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 10 минут, остудить при комнатной температуре и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 46

Ингредиенты

- 2 части плодов тмина обыкновенного,
- 5 частей травы пустырника обыкновенного,
- 5 частей цветков боярышника колючего,
- 3 части плодов боярышника кроваво-красного,
- 4 части плодов шиповника,
- 3 части корней цикория обыкновенного.

Приготовление

1 столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, настаивать 1 час, остудить и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 2-4 раза в день за 30-40 минут до еды.

Сбор 47

Ингредиенты

- 3 части листьев ежевики сизой,
- 4 части листьев малины обыкновенной,

2 части травы мелиссы лекарственной,
5 частей сухих водорослей фукуса пузырчатого,
1 часть травы горца птичьего,
3 части плодов боярышника кроваво-красного,
4 части плодов шиповника.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 400 мл холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, остудить и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Сбор 48

Ингредиенты

3 части незрелых (зеленых) грецких орехов,
10 частей сосновых почек,
2 части листьев березы,
1 часть листьев черной смородины,
1 часть листьев земляники лесной,
2 части цветков календулы, 1 часть листьев мяты,
1 часть сосновой хвои.

Приготовление

200 г измельченной смеси залить 1,5 л воды, кипятить на слабом огне в течение 20 минут, добавить 100 г нарезанных вместе с кожурой лимонов и кипятить, помешивая, еще 10 минут.

Смесь хранить в холодильнике и принимать по 1,5 столовые ложки 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Сбор 49

Ингредиенты

5 частей соцветий бессмертника песчаного,
10 частей листьев грецкого ореха,
4 части морской капусты сушеной,

3 части корней одуванчика лекарственного,
2 части травы дымянки лекарственной,
4 части сосновых почек,
5 частей слоевища мха исландского,
1 часть листьев мяты перечной,
1 часть листьев мелиссы лекарственной,
1 часть цветков ромашки аптечной,
2 части цветков календулы.

Приготовление

3 столовые ложки смеси залить 500 мл холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, остудить и процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 50

Ингредиенты

1 часть корня солодки,
2 части марены красильной,
3 части плодов боярышника кроваво-красного,
1 часть листьев ежевики сизой,
1 часть плодов барбариса,
2 части листьев мяты перечной.

Приготовление

1 столовую ложку смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 3—4 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 1 раз в день (утром) за 30 минут до еды.

Сбор 51

Ингредиенты

3 части травы зверобоя продырявленного,
3 части плодов боярышника кроваво-красного,
2 части цветков календулы лекарственной,
3 части травы руты пахучей,

1 часть листьев Melissa лекарственной,
1 часть цветков липы,
1 часть цветков ромашки аптечной,
2 части ягод черники.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение

10 минут, остудить, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 52

Ингредиенты

6 частей травы медуницы лекарственной,
4 части листьев малины лесной,
3 части цветков боярышника колючего,
3 части цветков липы сердцевидной,
1 часть травы зверобоя продырявленного,
1 часть листьев мяты перечной.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 400 мл холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, настаивать 20 минут, остудить, процедить.

Принимать по 2-3 столовые ложки 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 53

Ингредиенты

3 части травы петрушки огородной,
1 часть травы дурнишника колючего,
1 часть цветков ландыша майского,
2 части цветков ромашки аптечной,
2 части цветков календулы,
1 часть побегов топинамбура.

Приготовление

1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 2 часа, остудить и процедить.

Принимать по 1/2 столовой ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 54

Ингредиенты

3 части плодов аниса,

4 части листьев малины лесной,

1 часть цветков ландыша майского,

2 части цветков ромашки аптечной,

1 часть цветков терна,

1 часть листьев черной смородины,

2 части листьев Melissa лекарственной.

Приготовление

1 столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 3 минут, настаивать 20 минут, остудить, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день за 20—30 минут до еды.

Сбор 55

Ингредиенты

5 частей травы дрока красильного,

2 части плодов можжевельника,

2 части травы зверобоя продырявленного,

1 часть сосновой хвои,

1 часть цветков каштана конского,

2 части листьев мяты перечной,

3 части цветков липы сердцевидной.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 400 мл холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, настаивать 10 минут, остудить, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 2-3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Сбор 56

Ингредиенты

- 1 часть плодов шиповника,
- 2 части плодов черноплодной рябины,
- 1 часть ягод ежевики лесной,
- 2 части плодов боярышника кроваво-красного,
- 1 часть плодов рябины красной.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 1,5 часа, затем процедить, при желании добавить 1 чайную ложку меда.

Принимать по 3 столовые ложки 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

Сбор 57

Ингредиенты

- 3 части плодов шиповника,
- 2 части ягод черной смородины,
- 1 часть листьев малины лесной,
- 1 часть сосновой хвои,
- 2 части ягод черники,
- 1 часть плодов черноплодной рябины.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить.

Принимать по 4 столовые ложки 2 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 58

Ингредиенты

- 2 части плодов черной смородины,
- 1 часть листьев крапивы,

4 части плодов шиповника,
2 части листьев шалфея,
1 часть листьев мать-и-мачехи,
3 части цветков ромашки аптечной.

Приготовление

2 столовые ложки смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить, остудить.

Принимать по 3 столовые ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 59

Ингредиенты

2 части листьев толокнянки,
2 части травы чистотела,
1 часть хвоща полевого,
1 часть плодов можжевельника,
1 часть листьев ежевики,
2 части листьев чабреца,
1 часть листьев брусники.

Приготовление

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды, кипятить в течение 3 минут, остудить, процедить.

Принимать по 1 стакану 1 раз в день за 40 минут до еды.

Сбор 60

Ингредиенты

2 части листьев шелковицы,
2 части листьев цикория обыкновенного,
1 часть цветков ромашки аптечной,
1 часть травы душицы обыкновенной,
1 часть листьев крапивы двудомной.

Приготовление

1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами горячей воды, кипятить в течение 3 минут, настаивать до полного остывания, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 61

Ингредиенты

- 2 части листьев шелковицы,
- 1 часть листьев первоцвета лекарственного,
- 1 часть листьев толокнянки,
- 2 части плодов шиповника,
- 1 часть плодов боярышника кроваво-красного,
- 1 часть корней лопуха большого,
- 1 часть цветков боярышника.

Приготовление

1 столовую ложку смеси залить 3 стаканами воды, кипятить в течение 5—7 минут, настаивать до полного остывания, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день за 30—40 минут до еды.

Лекарственные чаи

Чай из шиповника и рябины

Ингредиенты

- 2 столовые ложки плодов шиповника, 1 столовая ложка рябины красной.

Приготовление

Сырье залить 3 стаканами кипятка, настаивать 1,5 часа, затем процедить. Чай пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

Чай из шиповника и смородины

Ингредиенты

- 1 столовая ложка плодов шиповника, 1 столовая ложка черной смородины.

Приготовление

Плоды шиповника и черную смородину залить 2,5 стакана кипятка, настаивать в течение 3 часов, затем процедить.

Чай пить по 1/4 стакана 2 раза в день за 1 час до еды.

Чай из шиповника и листьев смородины

Ингредиенты

1 столовая ложка плодов шиповника,

1 столовая ложка листьев смородины.

Приготовление

Плоды шиповника и листья смородины залить 2,5 стаканами воды, кипятить в течение 10 минут, настаивать 1 час, процедить, остудить.

Чай пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Чай из черной смородины и листьев крапивы

Ингредиенты

2 столовые ложки ягод черной смородины, 1 чайная ложка листьев крапивы.

Приготовление

Ягоды черной смородины и листья крапивы измельчить, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить и остудить.

Чай пить по 1 / 2 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Чай из шиповника и листьев крапивы

Ингредиенты

1 столовая ложка плодов шиповника, 1 чайная ложка листьев крапивы.

Приготовление

Ягоды шиповника и листья крапивы залить 2 стаканами воды, кипятить в течение 7 минут, настаивать в темном прохладном месте в течение 3 часов, после чего процедить.

Чай пить по 1 / 2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

Чай из малины и душицы

Ингредиенты

1 столовая ложка ягод малины, 1 / 2 чайной ложки травы душицы.

Приготовление

Малину и душицу залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить.

Чай пить по 1 / 2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Чай из липового цвета и Melissa

Ингредиенты

2 чайные ложки липового цвета, 2 чайные ложки Melissa.

Приготовление

Липовый цвет и Melissa залить 2—2,5 стакана воды, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, затем процедить.

Чай пить по 1/4 стакана через каждые 3—4 часа.

Чай из мяты и бессмертника

Ингредиенты

1 чайная ложка листьев мяты,

1 чайная ложка цветков бессмертника.

Приготовление

Мята и бессмертник залить 2,5 стакана кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить.

Чай пить по 1/4 стакана 2 раза в день за 40 минут до еды.

Чай из листьев брусники и ягод можжевельника

Ингредиенты

1 столовая ложка листьев брусники, 1 чайная ложка ягод можжевельника.

Приготовление

Бруснику и можжевельник залить 3—4 стаканами воды, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, затем остудить и процедить. Чай пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Чай из листьев малины и веточек смородины

Ингредиенты

1 столовая ложка листьев малины, 1 чайная ложка измельченных веточек смородины.

Приготовление

Листья малины и веточки смородины залить 3—4 стаканами воды, кипятить на слабом огне в течение 20 минут, остудить и процедить. Чай пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Чай из листьев земляники и подорожника

Ингредиенты

1 столовая ложка листьев земляники лесной,

1 чайная ложка листьев подорожника. *Приготовление*

Листья земляники и подорожника залить 4 стаканами кипятка, настаивать в течение 25 минут, остудить и процедить. Чай пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Чай из черноплодной рябины и листьев вишни

Ингредиенты

1 столовая ложка черноплодной рябины,

1 столовая ложка листьев вишни.

Приготовление

Черноплодную рябину и листья вишни залить 4 стаканами воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, остудить и процедить. Чай пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из рябины и смородины

Ингредиенты

1 столовая ложка ягод рябины обыкновенной,

1 столовая ложка ягод черной смородины.

Приготовление

Ягоды залить 3 стаканами воды, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, остудить и процедить.

Чай пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из лесных ягод

Ингредиенты

1 столовая ложка ежевики, 1 столовая ложка брусники, 1 столовая ложка клюквы.

Приготовление

Ягоды залить 3—4 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 минут, остудить и процедить.

Чай пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из боярышника и шиповника

Ингредиенты

1 столовая ложка плодов боярышника, 1 столовая ложка плодов шиповника.

Приготовление

Плоды боярышника и шиповника залить 4 стаканами воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, остудить и процедить. Чай пить по 1/4 стакана 2 раза в день.

Мятный чай с тмином

Ингредиенты

1 столовая ложка листьев мяты, 1 чайная ложка тмина.

Приготовление

Мяту и тмин залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 часа, остудить и процедить. Чай пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Чай из листьев Melissa и мяты с чистотелом

Ингредиенты

1 столовая ложка листьев Melissa лекарственной, 1 чайная ложка мяты перечной, 1 чайная ложка травы чистотела.

Приготовление

Сырье залить 1 л воды, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, настаивать 10 минут, процедить. Чай пить по 1 / 4 стакана 1 раз в день.

Чай из топинамбура

Ингредиенты

1 столовая ложка тертого топинамбура, 1 чайная ложка листьев мяты.

Приготовление

Мяту и топинамбур залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, остудить и процедить. Чай пить по У 4 стакана 3 раза в день.

Ягодный чай с каркаде

Ингредиенты

1 столовая ложка брусники,

1 чайная ложка клюквы,

1 столовая ложка черной смородины,

1 столовая ложка черники,

1 столовая ложка ежевики,

1 столовая ложка каркаде.

Приготовление

Ягоды и каркаде залить 1,5 л кипятка, настаивать в течение 20 минут, остудить и процедить. Чай пить по **1 / 2** стакана 3 раза в день.

Спиртовые настойки

Настойка безвременника

Ингредиенты

1 часть семян безвременника осеннего, 10 частей спирта.

Приготовление

Сырье залить спиртом, настаивать в течение 6—7 дней, процедить. Принимать по 3 капли 2 раза в день.

Настойка мяты

Ингредиенты

1 часть травы мяты перечной, 5 частей водки.

Приготовление

Сырье залить водкой, настаивать в течение 3—4 дней, процедить. Принимать по 10 капель 2 раза в день.

Настойка ромашки

Ингредиенты

1 часть цветков ромашки аптечной, 5 частей водки.

Приготовление

Сырье залить водкой, настаивать в течение 3—5 дней, процедить. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

Настойка листьев березы и земляники

Ингредиенты

1 часть листьев березы бородавчатой, 1 часть листьев земляники лесной, 7 частей водки.

Приготовление

Сырье залить водкой, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза

в день.

Настойка зверобоя и крапивы

Ингредиенты

1 часть травы зверобоя продырявленного,

1 часть листьев крапивы двудомной, 7 частей водки.

Приготовление

Сырье залить водкой, настаивать в течение 5—7 дней, процедить. Принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день.

Настойка крапивы и облепихи

Ингредиенты

2 части листьев крапивы двудомной,

1 часть плодов облепихи крушиновидной, 10 частей водки.

Приготовление

Сырье залить водкой, настаивать в течение 14 дней, процедить. Принимать по 30 капель 2 раза в день.

Настойка смородины и сосновой хвои

Ингредиенты

2 части листьев и плодов черной смородины,

1 часть сосновой хвои, 7 частей водки.

Приготовление

Сырье залить водкой, настаивать в течение 7 дней, процедить. Принимать по 40 капель 2 раза в день.

Настойка подорожника

Ингредиенты

2 части листьев подорожника большого, 7 частей водки.

Сырье залить водкой, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 20—30 капель 3 раза в день.

Настойка рябины

Ингредиенты

2 части плодов рябины черноплодной, 1 часть плодов рябины обыкновенной, 7 частей водки.

Приготовление

Сырье залить водкой, настаивать в течение 7—8 дней, процедить. Принимать по 40—50 капель 2—3 раза в день.

Витаминная настойка

Ингредиенты

1 часть рябины обыкновенной,

2 части плодов шиповника,

1 часть плодов черной смородины, 10 частей водки.

Приготовление

Сырье залить водкой, настаивать в течение 7—10 дней, процедить. Принимать по 30—40 капель 3 раза в день.

Настойка арники

Ингредиенты

1 часть цветков арники горной, 5 частей спирта.

Приготовление

Сырье залить спиртом, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 10 капель 2 раза в день за 30 минут до еды.

Настойка ежевики и малины

Ингредиенты

1 часть плодов ежевики лесной,

1 часть плодов малины обыкновенной,

7 частей водки.

Приготовление

Сырье залить водкой, настаивать в течение 5—7 дней, процедить. Принимать по 30 капель 2 раза в день.

Настойка одуванчика

Ингредиенты

1 часть листьев и корней одуванчика, 5 частей спирта.

Приготовление

Сырье залить спиртом, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 10 капель 2—3 раза в день.

Бальзамы

Рецепт 1

Ингредиенты

- 1 часть семян и цветков безвременника осеннего,
- 1 часть почек тополя черного,
- 1 часть травы чистотела,
- 2 части корней валерианы лекарственной,
- 2 части пустырника пятилопастного,
- 4 части цветков ромашки аптечной,
- 3 части цветков календулы,
- 4 части травы мяты перечной, 1 часть сосновой хвои,
- 1 часть Melissa лекарственной,
- 1 часть листьев земляники лесной,
- 2 части листьев черной смородины, 4 части плодов облепихи,
- 10 частей водки, облепиховое масло.

Приготовление

3 столовые ложки сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 20—22 дней, процедить, смешать с облепиховым маслом. Принимать по 20—30 капель 2—3 раза в день.

Рецепт 2

Ингредиенты

- 1 часть почек тополя черного,
- 1 часть травы чистотела,
- 4 части пустырника пятилопастного, 3 части корней валерианы лекарственной,
- 5 частей цветков ромашки аптечной,
- 2 части цветков календулы,

2 части травы мяты перечной, 2 части сосновых почек,

2 части мяты перечной, 2 части сосновых почек,

3 части листьев смородины лесной, 1 часть плодов боярышника кроваво-красного,

3 части плодов шиповника, 10 частей водки, отвар шиповника.

Приготовление

4 столовые ложки сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 30 дней, процедить, смешать с отваром шиповника. Принимать по 30 капель 3 раза в день.

Рецепт 3

Ингредиенты

4 части плодов шиповника,

3 части плодов черноплодной рябины,

2 части плодов рябины обыкновенной,

3 части листьев крапивы двудомной,

4 части плодов облепихи крушиновидной,

2 части сосновой хвои,

1 часть сушеницы болотной,

2 части листьев подорожника большого,

1 часть корней кровохлебки лекарственной,

2 части травы зверобоя продырявленного,

2 части листьев березы бородавчатой,

1 часть корней первоцвета весеннего,

10 частей водки,

отвар шиповника,

сок черной смородины.

Приготовление

4 столовые ложки сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 30—33 дней, процедить, смешать с отваром шиповника и соком черной смородины, настаивать в течение 3 дней в прохладном месте, процедить. Принимать по 30—40 капель 3 раза в день.

Рецепт 4

Ингредиенты

2 части корней первоцвета весеннего, 5 частей плодов шиповника,

4 части плодов рябины черноплодной,

3 части плодов рябины обыкновенной,

1 часть листьев крапивы двудомной,

2 части плодов облепихи крушиновидной,

2 части травы зверобоя продырявленного,

1 часть листьев березы бородавчатой,

2 части листьев земляники лесной, 2 части плодов черной смородины, 1 часть листьев черной смородины, 1 часть цветков боярышника кроваво-красного,

1 часть корней солодки голой,

2 части цветков ромашки аптечной, 10 частей водки,

облепиховое масло, сок черной смородины.

Приготовление

3 столовые ложки смеси залить 1 л водки, настаивать в течение 30 дней, процедить, смешать с соком черной смородины и облепиховым маслом, настаивать в течение 3 дней в прохладном месте, процедить. Принимать по 40—50 капель 2 раза в день.

Рецепт 5

Ингредиенты

2 части цветков арники горной, 4 части плодов шиповника,

1 часть кукурузных рыльцев, 4 части плодов барбариса обыкновенного,

2 части листьев мяты,

2 части корней одуванчика лекарственного,

1 часть травы чистотела большого,

2 части цветков бессмертника песчаного, 1 часть листьев вахты трехлистной,

1 часть цветков василька синего,

2 части цветков календулы лекарственной,

1 часть травы золототысячника малого,

отвар шиповника,

спирт.

Приготовление

3 столовые ложки сырья залить 1 л спирта, настаивать в течение 30 дней, процедить, смешать с отваром шиповника, настаивать в течение 24 часов, еще раз процедить. Принимать по 20—30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 6

Ингредиенты

1 часть травы чистотела большого,
3 части цветков бессмертника песчаного,
2 части листьев вахты трехлистной,
2 части цветков василька синего,
3 части цветков календулы лекарственной,
1 часть травы золототысячника малого,
2 части цветков арники горной,
2 части плодов барбариса обыкновенного,
3 части листьев мяты,
3 части корней одуванчика лекарственного,
сок черной смородины, водка.

Приготовление

2 столовые ложки сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 20 дней, процедить, смешать с соком черной смородины.

Принимать по 30 капель 2—3 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепт 7

Ингредиенты

1 часть плодов можжевельника обыкновенного,
4 части плодов рябины обыкновенной, 1 часть травы чистотела большого,
1 часть цветков василька синего,
5 частей плодов шиповника,

2 части плодов черноплодной рябины, сок черноплодной рябины,
водка.

Приготовление

2 столовые ложки сырья залить водкой, настаивать в течение 30 дней, процедить, смешать с соком черноплодной рябины, настаивать еще 3 дня. Принимать по 20—30 капель 2—3 раза в день.

Рецепт 8

Ингредиенты

4 части рябины обыкновенной,
1 часть цветков адониса весеннего,
2 части почек березы бородавчатой, 1 часть травы горца птичьего,
4 части листьев земляники лесной, 1 часть цветков василька синего,
3 части кукурузных рыльцев,
1 часть цветков фиалки трехцветной, 1 часть травы хвоща полевого,
1 часть травы чистотела большого, сок клубничный,
спирт.

Приготовление

3 столовые ложки сырья залить 1 л спирта, настаивать в течение 20 дней, процедить, смешать с клубничным соком. Принимать по 30 капель 2 раза в день.

Рецепт 9

Ингредиенты

2 части травы душицы обыкновенной,
4 части ягод ежевики лесной,
3 части цветков липы, 3 части ягод малины обыкновенной, 1 часть листьев мать-и-мачехи, 3 части листьев мяты перечной,
1 часть цветков первоцвета лекарственного,
2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть цветков календулы,
1 часть корней кровохлебки лекарственной,
1 часть корней лопуха большого, 1 часть листьев крапивы двудомной,

1 часть травы череды трехраздельной,

2 части ягод брусники, сок черной малины, водка.

Приготовление

2 столовые ложки сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 30 дней, процедить, смешать с малиновым соком, настаивать в течение 24 часов, снова процедить.

Принимать по 40—50 капель 1 раз в день (вечером).

Рецепт 10

Ингредиенты

1 часть ягод ежевики лесной,

3 части ягод малины обыкновенной,

1 часть листьев земляники лесной,

2 части цветков липы,

2 части листьев мать-и-мачехи,

2 части листьев мяты перечной, 1 часть листьев Melissa лекарственной,

3 части плодов облепихи крушиновидной,

3 части ягод брусники,

1 часть плодов инжира, отвар шиповника, водка.

Приготовление

2 столовые ложки сырья залить водкой, настаивать в течение 21—24 дней, процедить, смешать с сиропом шиповника.

Принимать по 20—30 капель 3—4 раза в день.

Рецепт 11

Ингредиенты

2 части плодов аниса обыкновенного,

2 части плодов барбариса обыкновенного,

1 часть травы руты пахучей,

1 часть плодов фенхеля обыкновенного,

2 части шишек хмеля обыкновенного,

3 части плодов тмина обыкновенного,
1 часть корней цикория обыкновенного,
4 части листьев черной смородины,
1 часть травы зверобоя продырявленного,
1 часть плодов можжевельника обыкновенного,
2 части травы душицы обыкновенной,
1 часть листьев одуванчика обыкновенного,
сок черной смородины, водка.

Приготовление

2 столовые ложки сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 21—24 дней, процедить, смешать с соком черной смородины, настаивать в течение 24 часов. Принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день.

Рецепт 12

Ингредиенты

2 части плодов лимонника китайского,
2 части корней солодки голой,
2 части корней заманихи высокой,
1 часть корней аралии маньчжурской,
1 часть луковиц унгерии Виктора,
облепиховое масло, спирт.

Приготовление

1 столовую ложку сырья залить 1 л спирта, настаивать в течение 30 дней, процедить. Принимать по 10—15 капель 2—3 раза в день.

Рецепт 13

Ингредиенты

1 часть травы душицы обыкновенной, 4 части ягод клюквы,
3 части цветков календулы,
2 части плодов рябины обыкновенной,
1 часть листьев одуванчика,

3 части листьев мяты перечной, 1 часть цветков терна,

3 части цветков ромашки аптечной, 1 часть цветков жасмина, 1 часть корней валерианы лекарственной,

1 часть корней лопуха большого,

1 часть листьев вишни,

2 части травы череды трехраздельной, 2 части ягод черники, яблочный сок, водка.

Приготовление

2 столовые ложки сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 28 дней, процедить, смешать с яблочным соком, настаивать в течение 12 часов, снова процедить. Принимать по 30 капель 2 раза в день.

Рецепт 14

Ингредиенты

2 части травы бессмертника песчаного, 2 части листьев ежевики лесной,

1 часть цветков каштана конского,

2 части плодов шиповника,

1 часть листьев мать-и-мачехи,

3 части листьев Melissa лекарственной,

1 часть цветков первоцвета лекарственного,

2 части цветков жасмина,

2 части цветков календулы,

1 часть корней лопуха большого,

1 часть сосновой хвои,

2 части семян аниса, тыквенный сок, спирт.

Приготовление

3 столовые ложки сырья залить 1 л спирта, настаивать в течение 24 дней, процедить, смешать с тыквенным соком, настаивать 12 часов, снова процедить. Принимать по 10 капель 3 раза в день.

Сокотерапия

В последнее время в нетрадиционной медицине для профилактики и лечения диабета используется сокотерапия, при которой показано ежедневное употребление

соков (не менее 0,5 л в день). Соки следует пить за 40-60 минут до еды.

Прием соков способствует нормализации обмена веществ в организме, выведению токсинов, а также поддержанию нормального уровня сахара в крови, что очень важно при диабете.

Помимо этого, ежедневное употребление соков укрепляет иммунитет и обогащает организм всеми необходимыми витаминами и минеральными веществами.

Огуречный сок

Специалисты по сокотерапии считают, что огурцы являются одним из самых лучших средств для профилактики и лечения диабета. Они содержат калий, натрий, кальций, фосфор и хлор.

Рецепт 1

Ингредиенты

Огуречный сок,

1 чайная ложка меда.

Приготовление

Огуречный сок смешать с медом и небольшим количеством воды.

Принимать по 200 мл в день в течение 2 недель.

Рецепт 2

Ингредиенты 200 мл огуречного сока, 100 мл томатного сока, 5 мл чесночного сока.

Приготовление

Соки смешать. Принимать по 50 мл 4 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 3

Ингредиенты 200 мл огуречного сока, 100 мл морковного сока, 20 мл свекольного сока.

Приготовление

Соки смешать. Принимать по 100 мл 4 раза в день в течение 3 недель.

Рецепт 4

Ингредиенты

200 мл огуречного сока,

100 мл яблочного сока,

20 мл грейпфрутового сока.

Приготовление

Соки смешать.

Принимать по 100 мл 3 раза в день в течение 3 недель.

Сок сельдерея

Сок сельдерея является отличным профилактическим средством против диабета. Также он повышает общий тонус организма, улучшает аппетит, нормализует обмен веществ и способствует выведению из организма токсинов.

Рецепт 1

Ингредиенты

Сок сельдерея,

1 чайная ложка меда.

Приготовление

Сок смешать с медом и небольшим количеством воды. Принимать по 10 мл 3 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 2

Ингредиенты 20 мл сока сельдерея, 100 мл морковного сока, 20 мл капустного сока, 1 чайная ложка меда.

Приготовление

Соки и мед смешать. Принимать по 100 мл 2 раза в день в течение 3 недель.

Рецепт 3

Ингредиенты 20 мл сока сельдерея, 100 мл морковного сока, 20 мл свекольного сока.

Приготовление

Соки смешать. Принимать по 50 мл 4 раза в день в течение 3 недель.

Рецепт 4

Ингредиенты 20 мл сока сельдерея, 100 мл морковного сока, 20 мл сока черной редьки, 1 чайная ложка меда.

Приготовление

Соки и мед смешать. Принимать по 50 мл 4 раза в день в течение 2 недель.

Сок спаржи

В чистом виде этот сок использовать не рекомендуется, поскольку его употребление может неблагоприятным образом сказаться на функционировании почек.

Рецепт 1

Ингредиенты

20 мл сока спаржи,

100 мл огуречного сока.

Приготовление

Соки смешать. Принимать по 50 мл 4 раза в день в течение 3 недель.

Рецепт 2

Ингредиенты 20 мл сока спаржи, 100 мл капустного сока, 100 мл яблочного сока.

Приготовление

Соки смешать. Принимать по 100 мл 3 раза в день в течение 3 недель.

Капустный сок

Сок капусты содержит большое количество витаминов и микроэлементов и является идеальным средством для лечения и профилактики диабета.

Рецепт 1

Ингредиенты 100 мл капустного сока, 100 мл огуречного сока, 20 мл яблочного сока.

Приготовление

Соки смешать. Принимать по 100 мл 4 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 2

Ингредиенты 200 мл капустного сока, 10 мл черничного сока, 20 мл огуречного сока.

Приготовление

Соки смешать. Принимать по 100 мл 3 раза в день в течение 3 недель.

Рецепты диетических блюд

Многим людям кажется, что диетические блюда – это нечто безвкусное, а то и совершенно несъедобное.

Однако это не так. Рациональная, правильная диета обязательно включает в себя не только полезные, но и вкусные блюда.

Данная глава убедит вас в том, что далеко не все по-настоящему аппетитные и даже изысканные блюда обязательно вредные или очень жирные.

Вы убедитесь, что и при таком заболевании, как сахарный диабет, можно наслаждаться вкусом любимых блюд.

Салаты и закуски

Салат «Утреннее чудо»

Ингредиенты

100 г огурцов,

100 г помидоров,

50 г яблок,

1 чайная ложка растительного масла,

сок 1/3 лимона для заправки, зелень петрушки, укропа и лука,

3 г соли.

Приготовление

Нарезать огурцы и яблоки соломкой, помидоры – дольками, добавить мелко нарезанную зелень. Смешать лимонный сок с растительным маслом.

Перемешать салат, посолить и заправить его полученным соусом.

Салат «Здоровье»

Ингредиенты

100 г белокочанной капусты,

50 г моркови,

100 г листьев салата,

2 чайные ложки лимонного сока,

20 мл растительного масла,

3 г соли.

Приготовление

Нашинковать капусту, натереть морковь на мелкой терке, листья салата нарезать

тонкими полосками.

Отдельно смешать лимонный сок и растительное масло, добавить соль.

Выложить овощи в салатник, тщательно перемешать и залить полученной заправкой.

Салат «Весенняя свежесть»

Ингредиенты

100 г редиса,

50 г яблок,

1 яичный белок,

2 чайные ложки лимонного сока,

3 г соли.

Приготовление

Натереть редис и яблоко на мелкой терке, измельчить белок.

Выложить продукты в салатник, посолить, тщательно перемешать, заправить салат лимонным соком и еще раз тщательно перемешать.

Салат «Крабовый» диетический

Ингредиенты

1/2 пачки крабовых палочек,

50 г огурцов,

50 г яблок,

10 г риса,

1 банка консервированной кукурузы, лимонный сок или натуральный обезжиренный йогурт для заправки,

3 г соли.

Приготовление

Натереть огурцы и яблоки на крупной терке, крабовые палочки мелко нарезать.

Отварить рис без соли, добавить его к остальным продуктам, выложить все в салатницу и тщательно перемешать.

Слить с кукурузы жидкость, кукурузу добавить в салат.

Заправить его йогуртом или лимонным соком, посолить, еще раз тщательно перемешать.

Салат «Оливье» низкокалорийный

Ингредиенты

1 банка консервированного зеленого горошка,

1 некрупное яблоко,

50 г вареной моркови,

50 г картофеля, сваренного в мундире,

50 г огурца,

15 г листьев салата,

зелень укропа, петрушки и лука,

лимонный сок для заправки,

3 г соли.

Приготовление

Картофель очистить. Яблоко, морковь, картофель и огурцы нарезать соломкой, добавить измельченные листья салата. Выложить продукты в салатницу, с консервированного зеленого горошка слить жидкость, горошек добавить в салат.

Продукты перемешать, посолить, заправить лимонным соком, перемешать еще раз.

Украсить салат зеленью укропа, петрушки и лука.

Салат «Ассорти»

Ингредиенты

100 г свеклы,

100 г моркови,

100 г картофеля,

50 г соленых огурцов,

50 г яблок,

50 г свежей капусты,

1 банка консервированного

зеленого горошка,

15 мл растительного масла,
зелень укропа, петрушки и лука,
3 г соли.

Приготовление

Свеклу, морковь и картофель отварить, остудить и очистить. Нарезать огурцы кружочками, яблоки – соломкой, вареные овощи – кубиками, капусту нашинковать.

С консервированного зеленого горошка слить жидкость.

Положить все продукты в салатницу, перемешать.

Посолить, заправить салат растительным маслом.

Украсьте блюдо зеленью укропа, петрушки и лука.

Икра «Летняя»

Ингредиенты

100 г баклажанов,
20 г репчатого лука,
40 г моркови,
50 г помидоров,
5 г зеленого лука,
15 мл растительного масла,
5 г зелени петрушки,
5 г соли.

Приготовление

Вымыть баклажаны, удалить плодоножки. Разогреть духовку до 120-150 °С, запечь баклажаны до готовности.

Когда овощи будут готовы, снять с них кожицу, а мякоть измельчить.

Очистить морковь и репчатый лук, мелко нарезать их и тушить в небольшом количестве воды с добавлением масла в течение 3 минут. Нарезать помидоры и добавить их в овощи. Тушить еще 5—10 минут. Затем выложить в сотейник баклажаны и тушить до загустения на небольшом огне, постоянно помешивая.

Икру посолить, остудить и переложить в салатницу.

Перед подачей к столу украсить блюдо зеленью петрушки и зеленым луком.

Супы и окрошки

Больные диабетом могут есть разнообразные супы на мясном, грибном или овощном бульоне, молочные супы, а также холодные супы и окрошки.

Так, на грибном бульоне можно приготовить разнообразные диетические супы.

Грибы придают блюду необычный вкус и аромат, они богаты витаминами группы В и минеральными солями, что важно для больных.

Однако необходимо помнить, что готовить пищу можно только из тех грибов, которые вам известны.

Не используйте незнакомые виды грибов, а также собранные рядом с железными и автомобильными дорогами.

Холодные супы готовят на основе овощных настоев, кваса, кефира, пива.

Для больных сахарным диабетом лучше всего готовить их на овощных настоях или обезжиренном кефире.

Подают такие супы в холодном виде. Эти блюда особенно полезны, потому что они сохраняют все полезные свойства продуктов. Когда овощи подвергаются термической обработке, теряется большая часть содержащихся в них витаминов.

Холодные супы – настоящий кладезь витаминов и микроэлементов.

При подаче к столу в холодный суп можно добавить несколько кусочков льда.

Грибной бульон

Ингредиенты

400 г свежих грибов,

1 луковица.

Приготовление

Промыть грибы, почистить и нарезать их ломтиками.

Вскипятить 1 л воды. Затем положить в кастрюлю грибы, добавить очищенную и нарезанную крест-накрест луковицу и варить 25 минут.

Готовый бульон процедить и разлить по тарелкам.

Свекольный отвар для холодных супов

Ингредиенты

2 небольшие свеклы, уксус по вкусу,

3 г соли.

Приготовление

Свеклу очистить и нарезать кубиками. Выложить свеклу в кастрюлю, налить туда 1,5 л воды, довести до кипения, добавить уксус, соль и варить на слабом огне 25 минут.

Затем снять кастрюлю с огня и поставить в теплое место. После остывания отвар хранят в холодильнике.

Отвар можно готовить и из вареной свеклы.

Суп с щавелем и шпинатом

Ингредиенты

500 мл мясного бульона,

50 г шпината,

100 г щавеля,

1 столовая ложка растительного масла,

10 г зелени укропа,

1 морковь,

1 лавровый лист,

3 г соли.

Приготовление

Щавель и шпинат обдать кипятком и мелко нарезать.

Очистить, вымыть и нарезать соломкой морковь. Слегка обжарить ее в масле. Положить подготовленные овощи в бульон, добавить лавровый лист и посолить. Затем варить в течение 10—15 минут на слабом огне.

Перед подачей к столу украсить суп зеленью укропа.

Суп с квашеной капустой

Ингредиенты

1 л бульона из постного мяса, 1 клубень картофеля, 250 г квашеной капусты, 50 г моркови,

1 луковица,

2 столовые ложки лимонного сока, зелень укропа и петрушки,

3 г соли.

Приготовление

Очистить морковь и лук. Нарезать морковь соломкой, лук кубиками, потушить в небольшом количестве воды.

Добавить овощи в кипящий подсоленный бульон и варить 15 минут. Затем добавить мелко нарезанный картофель и квашеную капусту, варить еще 10 минут. Заправить лимонным соком. Перед подачей к столу украсить суп зеленью укропа и петрушки.

Овощной бульон

Ингредиенты

100 г моркови,

100 г репчатого лука,

100 г корня петрушки,

25 г зелени.

Приготовление

Овощи очистить, вымыть и нарезать кубиками. Затем припустить без добавления жира в небольшом количестве воды.

После этого переложить овощи в кастрюлю и залить 1 л кипятка. Варить в течение 30 минут.

Готовый бульон украсить зеленью.

Томатный суп с салатом

Ингредиенты

750 мл овощного бульона,

100 мл томатного сока,

50 г риса,

5 листьев салата,

2 помидора,

2 сладких болгарских перца,

зелень,

10 г соли.

Приготовление

Приготовить овощной бульон (см. *предыдущий рецепт*), довести его до кипения. Затем всыпать в бульон предварительно промытый рис и варить на слабом огне в течение 10 минут. После этого влить в бульон томатный сок.

Пока суп готовится, вымыть перец и помидоры.

Обдать помидоры кипятком и снять с них кожицу.

Затем разрезать на части и удалить семена. Мякоть нарезать кубиками.

Перец также обдать кипятком, снять кожицу, разрезать пополам, удалить плодоножки и семена, мякоть нарезать полосками.

Вымыть листья салата, стряхнуть с них воду и нарезать тонкой соломкой. Подготовленные ингредиенты выложить в бульон, добавить соль и варить в течение 5 минут на слабом огне.

Готовый суп украсить зеленью.

Овощной суп с рисом

Ингредиенты

2 л овощного бульона,

100 г риса,

2 луковицы,

2 небольших клубня картофеля, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 2 моркови, 2 яблока,

2 столовые ложки томатной пасты, 2 лавровых листа, 10 г соли, зелень.

Приготовление

Рис промыть и откинуть на сито. Довести до кипения бульон, добавить в него рис. Варить в течение 5 минут на слабом огне. Затем ввести нарезанный кубиками картофель, натертую на мелкой терке морковь и яблоки, варить еще 5 минут.

В сотейнике припустить нарезанный кубиками лук и чеснок, добавить туда же томатную пасту. Затем перелить полученную смесь в бульон, посолить.

Варить 5 минут, за 1 минуту до готовности добавить лавровый лист.

По тарелкам разложить нарезанные ломтиками помидоры, в каждую налить суп. Готовое блюдо украсить зеленью.

Суп фасолевый

Ингредиенты

150 г красной фасоли,

2 моркови,

2 зубчика чеснока,

1 столовая ложка уксуса,
1 столовая ложка растительного масла,
зелень петрушки,
1 луковица,
10 г соли.

Приготовление

Замочить фасоль на 10 часов. После этого слить воду, поставить на плиту кастрюлю с 1,5 л воды. Когда она закипит, добавить туда фасоль. Варить, помешивая, в течение 30 минут. Фасоль должна стать мягкой, после этого процедить отвар и влить его обратно в кастрюлю.

Довести до кипения, протереть фасоль через сито и добавить ее в отвар. Варить на слабом огне, постоянно помешивая.

Очистить и вымыть морковь, натереть ее на крупной терке.

Выложить морковь в сотейник и тушить на слабом огне в течение 10 минут, пока она не станет мягкой.

После этого добавить в сотейник нарезанные кубиками лук и чеснок, перемешать овощи. Тушить в масле в течение 5 минут, непрерывно помешивая.

Когда овощи станут мягкими, выложить их в кастрюлю.

Посолить суп и варить, постоянно помешивая, на слабом огне.

Перед готовностью добавить в суп уксус и мелко нарезанную петрушку, довести до кипения и снять с огня.

Суп с томатами

Ингредиенты 3 помидора,
300 г сладкого болгарского перца,
2 небольших клубня картофеля,
1 столовая ложка растительного масла,
1 лавровый лист,
2 луковицы,
зелень, 10 г соли.

Приготовление

Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Довести до кипения 1 л воды,

добавить туда картофель. Варить в течение 10 минут.

Болгарский перец вымыть, удалить семена и плодоножки, мякоть мелко нарезать. Затем припустить перец в сотейнике в небольшом количестве воды.

Очистить и вымыть лук, нарезать его кубиками и добавить к перцу.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мякоть протереть через сито.

Полученное пюре выложить в сотейник с овощами и тушить 5 минут или до загустения.

В кипящий суп добавить овощную смесь, затем положить лавровый лист. Посолить и довести до кипения.

Варить на слабом огне примерно 3 минуты, после чего снять с плиты.

Перед подачей к столу украсить суп мелко нарезанной зеленью.

Суп из цветной капусты

Ингредиенты

100 мл молока,

500 г цветной капусты,

1 лимон,

3 г соли.

Приготовление

Налить в кастрюлю 900 мл воды, довести ее до кипения. Цветную капусту разобрать на соцветия, после чего добавить ее в кастрюлю. Варить в течение 15 минут или до тех пор, пока капуста не станет мягкой.

После этого откинуть капусту на сито, овощной бульон процедить и влить обратно в кастрюлю.

Несколько соцветий цветной капусты отложить, остальные протереть через сито, добавить в бульон и тщательно его перемешать.

Молоко налить в отдельную кастрюлю, довести до кипения на слабом огне. Затем добавить молоко в кастрюлю с супом, посолить и перемешать. Суп должен кипеть в течение 2 минут.

Вымыть лимон, выжать из него сок. Заправить лимонным соком суп. В каждую тарелку положить несколько соцветий капусты и налить суп.

Овощной суп с молоком

Ингредиенты

200 мл молока,
2 клубня картофеля,
2 крупных помидора,
3 моркови, 2 луковицы,
зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление

Налить в кастрюлю 800 мл воды, вскипятить. Затем добавить очищенный, вымытый и нарезанный дольками картофель, варить в течение 10 минут.

Очистить морковь, вымыть и нарезать соломкой.

Очистить лук, вымыть и измельчить его. Продукты выложить в сковороду и тушить на слабом огне.

Затем добавить молоко и тушить еще 5 минут до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мякоть протереть через сито. Затем добавить тушеные овощи в кастрюлю с картофелем, посолить и выложить туда же томатное пюре.

Все тщательно перемешать, довести до кипения и варить в течение 3 минут на сильном огне.

Готовый суп разлить по тарелкам, украсить зеленью укропа и петрушки.

Грибной суп с овощами

Ингредиенты

200 г свежих белых грибов,
2 клубня картофеля,
2 луковицы,
2 моркови,
1 корень петрушки,
1 столовая ложка растительного масла,
1 столовая ложка измельченной зелени укропа и петрушки,
3 г соли.

Приготовление

Грибы вымыть, очистить, нарезать ломтиками.

Довести до кипения 1 л воды, добавить грибы, варить 20—25 минут, после этого выложить в полученный бульон очищенный и вымытый картофель, нарезанный дольками, и варить в течение 7 минут.

Очистить и вымыть лук, морковь и корень петрушки.

Все мелко нарезать, после чего выложить в сковороду с разогретым растительным маслом.

Овощную обжарку добавить в кастрюлю с супом и варить еще 5 минут.

Суп разлить по тарелкам и украсить зеленью петрушки и укропа.

Грибная солянка

Ингредиенты

100 г свежих белых грибов, 100 г свежей капусты, 100 г квашеной капусты, 5 маслин, 2 луковицы, 2 помидора, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 1 лимон, соль.

Приготовление

Довести до кипения 1,5 л воды. Грибы вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в кастрюлю с кипящей водой и отварить.

Затем откинуть грибы на сито, сохранив грибной бульон.

После этого снова довести бульон до кипения и добавить в него обсушенные грибы.

Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, натереть на терке и выложить в кастрюлю с грибным бульоном.

Варить 2 минуты, затем снять кастрюлю с огня.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мякоть протереть через сито. В другой кастрюле вскипятить небольшое количество воды.

Добавить туда нашинкованную свежую и квашеную капусту, очищенный и мелко нарезанный лук и томатное пюре. Накрыть кастрюлю крышкой, тушить 4 минуты, время от времени помешивая.

Затем добавить овощи в грибной бульон, положить туда лавровый лист, маслины и соль. Варить все вместе в течение 4 минут.

Когда солянка будет готова, вынуть лавровый лист и заправить суп лимонным соком.

Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

Солянка из шампиньонов

Ингредиенты

400 г шампиньонов,
4 дольки лимона,
4 маслины,
3 соленых огурца,
2 луковицы,
2 столовые ложки томатной пасты, 2 лавровых листа,
2 столовые ложки зелени, укропа и петрушки,
3 г соли.

Приготовление

Довести до кипения 1,5 л воды, вымыть и нарезать ломтиками грибы. Выложить шампиньоны в кастрюлю, добавить туда одну очищенную и вымытую луковицу, надрезанную крест-накрест. Варить на слабом огне в течение 15 минут.

Когда бульон будет готов, процедить его, предварительно вынув лук. Грибы переложить в отдельную посуду.

Взять неглубокую кастрюлю и налить в нее немного грибного бульона.

Вторую луковицу очистить, мелко нарезать и положить в маленькую кастрюлю с бульоном. После этого тушить в течение 2 минут, добавить томатную пасту и тщательно все перемешать. После этого тушить еще 3 минуты.

Почистить соленые огурцы и нарезать соломкой. Затем выложить их в кастрюлю с процеженным бульоном.

Туда же добавить нарезанные грибы, лук с томатной пастой и лавровый лист. Посолить, перемешать и накрыть крышкой. Готовить еще 4 минуты.

Перед подачей к столу разлить суп по тарелкам, добавить укроп и петрушку.

Украсить солянку маслинами и ломтиками лимона.

Суп грибной «Русский»

Ингредиенты

100 г гречневой крупы,
50 г свежих подберезовиков,
1 свекла,
2 маленькие луковицы,

1 корень петрушки,
1 столовая ложка рубленой зелени укропа,
1 столовая ложка уксуса,
1 лавровый лист,
3 г соли.

Приготовление

Вымыть свеклу и поставить ее варить. Всыпать гречневую крупу в кастрюлю с кипящей подсоленной водой (0,5 л), варить в течение 10 минут.

Когда крупа будет готова, снять кастрюлю с огня и дать настояться в течение 5 минут.

Вымыть, очистить и нарезать ломтиками грибы, положить их в глубокую кастрюлю. Добавить очищенный корень петрушки, нарезанный кружочками, и очищенные луковицы. Все залить 1 л кипящей воды, накрыть крышкой и варить в течение 10 минут. Когда бульон будет готов, процедить его. Грибы откинуть на сито.

Вареную свеклу очистить от кожицы и натереть на средней терке.

Добавить уксус, перемешать и выложить свеклу в кастрюлю с бульоном. Добавить туда же лавровый лист и соль. Варить в течение 5 минут.

Вынуть из супа лавровый лист, разлить по тарелкам и добавить зелень. Гречневую кашу подавать отдельно.

Суп «Деревенский»

Ингредиенты 1,5 л грибного бульона, 150 г свежих грибов, 50 г лапши,
2 столовые ложки растительного масла, 1 клубень картофеля,
1 луковица,
2 моркови,
1 корень петрушки,
1 лавровый лист,
зелень петрушки, 3 г соли.

Приготовление

Морковь и корень петрушки очистить, вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и измельчить.

Все продукты выложить в сковороду и слегка обжарить в растительном масле. Добавить немного воды и тушить 2 минуты. Отдельно отварить лапшу.

Налить в глубокую кастрюлю грибной бульон, добавить туда подготовленные и мелко нарезанные грибы, довести до кипения. Очистить и вымыть картофель, нарезать его кубиками, добавить в кастрюлю с бульоном и грибами. Туда же выложить лапшу и овощи, добавить лавровый лист и соль. Накрыть кастрюлю крышкой и варить в течение 7 минут.

Перед подачей к столу посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

Холодный борщ

Ингредиенты

350 мл свекольного отвара,

30 г зеленого лука,

2 вареные моркови,

2 свежих огурца, 1 вареная свекла, зелень укропа,

100 г квашеной капусты,

3 г соли.

Приготовление

Положить в свекольный отвар свеклу, предварительно очищенную и нарезанную кубиками.

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, огурцы нарезать соломкой. Добавить овощи в свекольный отвар. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Квашеную капусту нашинковать и потом выложить в кастрюлю.

Перед подачей к столу разлить суп по тарелкам и украсить зеленым луком и укропом.

Свекольник диетический

Ингредиенты

300 мл свекольного кваса,

100 г свеклы,

50 г зеленого лука,

2 моркови,

3 свежих огурца,

1/2 яйца, сваренного вкрутую, зелень петрушки и укропа, 3 г соли.

Приготовление

Свеклу и морковь вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. В свекольный квас добавить вареные овощи и свежие огурцы, нарезанные соломкой. Зеленый лук мелко нарезать, растереть с солью и также добавить в кастрюлю. Яйцо натереть на мелкой терке.

Перед подачей к столу разложить по тарелкам тертое яйцо, налить свекольник, посыпать его зеленью укропа и петрушки.

Диетическая грибная окрошка

Ингредиенты

1,2 л кваса,
300 г соленых грибов,
100 г зеленого лука,
2 небольших клубня картофеля,
1 яйцо, сваренное вкрутую,
2 свежих моркови,
2 свежих огурца, 1 пучок укропа,
3 г соли.

Приготовление

Свежие огурцы вымыть, срезать с них кожицу, нарезать кубиками. Соленые грибы промыть холодной водой, обсушить и мелко нарезать.

Вымыть и нарубить зеленый лук, затем растереть его с солью и измельченным яйцом. Отварить картофель в мундире и морковь, после чего овощи остудить, очистить и мелко нарезать.

Все продукты разложить по тарелкам и залить квасом.

Перед подачей к столу посыпать грибную окрошку измельченной зеленью укропа.

Овощная окрошка с кефиром

Ингредиенты

250 мл обезжиренного кефира,
30 г зеленого лука,
2 клубня вареного картофеля,
1 вареная морковь,
2 пучка редиса,

1 свежий огурец,

1 яйцо, сваренное вкрутую, зелень укропа и петрушки,

3 г соли.

Приготовление

Вареные овощи и яйцо очистить, нарезать кубиками, редис и огурцы натереть на мелкой терке. Нарубить зеленый лук и растереть его с солью.

Кефир смешать с небольшим количеством кипяченой воды, охладить. Выложить все продукты в глубокую миску и залить холодным кефиром.

Перед подачей к столу посыпать окрошку измельченной зеленью укропа и петрушки.

Постный суп с овощами

Ингредиенты

200 мл обезжиренного кефира, 75 г вареного риса,

2 репы,

2 вареные моркови,

1 пучок зелени укропа,

2 луковицы, соль по вкусу.

Приготовление

Очистить и вымыть репу, нарезать соломкой. Морковь также очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Выложить овощи в глубокую миску, добавить охлажденный рис.

Кефир смешать с небольшим количеством кипяченой воды, посолить, перемешать и охладить. Залить полученной смесью овощи и рис.

Перед подачей к столу украсить суп веточками укропа.

Вторые блюда

Оладьи «Вкусное здоровье»

Ингредиенты 50 г моркови, 100 г картофеля,

1 яйцо,

10 г пшеничной муки,

5 г растительного масла,
15 мл обезжиренного молока,
зелень укропа и петрушки,
2 г соли.

Приготовление

Картофель очистить, вымыть и натереть на терке. Морковь также очистить, вымыть и натереть на терке, затем добавить к картофельной массе и тщательно перемешать. Добавить яичный желток, муку и молоко (можно использовать обезжиренный кефир). Миксером взбить яичный белок и добавить его в овощную массу, посолить.

С помощью столовой ложки сформовать из полученной массы оладьи.

Смазать противень маслом, выложить на него оладьи и поставить в духовку, предварительно разогретую до 120-150 °С. Запекать до готовности.

Перед подачей к столу украсить оладьи веточками петрушки и укропа.

Цветная капуста «Витаминное ассорти»

Ингредиенты

100 г цветной капусты,
50 мл молока,
20 г листьев салата,
20 г моркови,
5 г зелени укропа и петрушки,
10 г растительного масла,
2 г соли.

Приготовление

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, мелко нарезать и тушить в молоке в предварительно разогретой духовке до готовности. Затем добавить вымытую и очищенную морковь, нарезанную соломкой.

Смешать все с нашинкованными листьями салата, посолить, добавить растительное масло.

Перед подачей к столу посыпать блюдо измельченной зеленью.

Котлеты «Вкусная диета»

Ингредиенты

100 г моркови,
70 г яблок,
10 г манной крупы,
10 г растительного масла,
20 мл обезжиренного йогурта,
50 мл обезжиренного молока,
2 г соли.

Приготовление

Морковь вымыть, очистить и мелко нарезать. Припустить ее в молоке, посолить. Затем добавить манную крупу, полученную массу тщательно перемешать.

Яблоки вымыть и очистить от кожуры. Сердцевину удалить, мякоть мелко нарезать и добавить к моркови.

Из массы сформовать котлеты и выложить их на смазанный маслом противень. Поставить в духовку, предварительно разогретую до 150 °С. Запекать до готовности.

Перед подачей к столу полить котлеты йогуртом.

Полезная выпечка

Вам кажется, что диабет и выпечка несовместимы? Калорийная и жирная, содержащая огромное количество углеводов, – конечно. Но это не означает, что от выпечки больному сахарным диабетом придется отказаться.

Вкусная еда не обязательно должна быть жирной и вредной.

Поэтому, готовя мучное изделие, всегда смотрите, сколько калорий и углеводов содержится в каждом продукте.

Ниже приведены некоторые рецепты вкусной выпечки, которую вполне можно есть без вреда для здоровья, конечно, в разумных пределах.

Булочки с мясной начинкой

Ингредиенты

Для теста

200 г муки,
100 г сливочного масла,
4 яйца,

0,5 г соли.

Для начинки

200 г диетического отварного мяса,

15 г маргарина,

1/2 яйца, сваренного вкрутую,

40 г репчатого лука,

1 г перца,

1 г соли.

Приготовление

В жаропрочную посуду налить 200 мл воды. Довести до кипения на слабом огне, положить масло и соль.

Перемешивать до тех пор, пока масло не растворится.

Затем, продолжая помешивать, всыпать тонкой струйкой муку. Тщательно перемешивать тесто, чтобы не осталось комков, остудить.

По одному вбить в чуть теплое тесто яйца, после чего снова тщательно перемешать лопаточкой.

Противень застелить пергаментной бумагой и выложить на него тесто в форме булочек. Выпекать до готовности в духовке, предварительно разогретой до 200 °С.

Приготовить начинку. Мясо пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Яйцо также мелко нарубить. Растопить на сковороде маргарин, добавить лук и обжаривать до золотистого цвета. Затем выложить в сковороду яйцо, обжаривать все вместе еще 2 минуты. Яично-луковую смесь добавить в мясной фарш, поперчить и тщательно перемешать. После этого посолить полученную начинку и еще раз перемешать. При необходимости можно добавить в фарш небольшое количество постного мясного бульона.

Вынуть противень из духовки. В каждой булочке сделать сбоку надрезы, начинить изделия фаршем. Перед тем как подавать булочки с мясной начинкой к столу, их на несколько минут следует положить в разогретую духовку, тогда они будут свежее и мягче.

Ватрушки с грибами

Ингредиенты

Для теста

300 г муки,

100 г маргарина,

2 яйца,

100 мл йогурта.

Для начинки

90 г отварных грибов,

20 г репчатого лука,

20 г сливочного масла,

2 г перца,

2 г соли.

Приготовление

Сначала приготовить тесто. Для этого нарубить маргарин, добавить муку и яичные желтки, йогурт и тщательно все перемешать. Готовое тесто накрыть салфеткой и положить на сутки в холодильник.

Тесто раскатать в лепешку толщиной приблизительно 5 мм.

С помощью стакана вырезать из пласта теста кружочки.

Отложить половину заготовок в сторону, в середине остальных с помощью маленькой рюмки сделать маленькое отверстие.

Затем смазать целый кружок взбитым яичным белком, а сверху поместить заготовку с отверстием.

Будущие ватрушки выложить на застеленный пергаментной бумагой противень. Противень поместить в духовку, предварительно разогретую до 200 °С, и выпекать примерно 20 минут.

В это время приготовить фарш, которым будут начинены изделия. Для этого очистить и вымыть лук, пропустить его вместе с отварными грибами через мясорубку.

Добавить в полученную массу предварительно растопленное сливочное масло, тщательно перемешать. Посолить и поперчить начинку, снова перемешать.

Вынуть противень из духовки и положить в ватрушки начинку. После этого снова поставить противень в духовку еще на 5 минут.

При желании можно сделать другие варианты начинки. Вкусные ватрушки получаются с мясным фаршем, также можно смешать мясо и грибы.

Пирог бисквитный «Ореховое наслаждение»

Ингредиенты

Для теста

200 г муки,

5 яиц,

100 г маргарина, 2 г соли.

Для начинки

200 г кураги,

150 г изюма,

100 г толченых грецких орехов,

100 г маргарина.

Приготовление

Замесить тесто. Нарубить маргарин, добавить в него муку, соль и желтки, все тщательно перемешать. Тесто накрыть салфеткой и поместить на сутки в холодильник.

Готовое тесто разделить на две неравные части. Каждую раскатать в лепешку толщиной приблизительно 5—6 мм. Затем приготовить начинку. Для этого замочить на 30—40 минут курагу и изюм, тщательно промыть, обсушить, а затем измельчить сухофрукты. Полученную массу жарить на маргарине в течение 5 минут. После этого охладить и перемешать с грецкими орехами.

На противень, выстланный пергаментной бумагой, выложить большой пласт теста. На него ровным слоем выложить начинку, не доходя 3—4 см до краев. После этого накрыть начинку меньшим пластом теста. Края фигурно защипнуть.

Выпекать пирог в духовке, предварительно разогретой до 150—200 °С, в течение 15—20 минут.

Перед подачей к столу можно украсить пирог ядрами орехов, консервированными ягодами и дольками фруктов.

Пирог «Зеленая свежесть»

Ингредиенты

Для теста

200 г муки,

5 яиц,

2 г соли.

Для начинки

450 г зеленого лука,

3 яйца вкрутую,

30 г растительного масла,

2 г перца,

2 г соли.

Приготовление

Сначала необходимо взбить яйца с солью в однородную пышную массу.

Затем добавить в эту массу просеянную муку и взбивать до тех пор, пока тесто не станет однородным.

Вылить полученную массу на противень, выстланный пергаментной бумагой, и поставить в духовку, предварительно разогретую до 200 °С. Выпекать в течение 15-20 минут.

После этого вынуть бисквит из духовки и разрезать его пополам.

Приготовить начинку. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Яйца очистить и мелко нарубить. Добавить яйца к луку, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

После этого выложить начинку на один пласт бисквита и накрыть вторым пластом.

Десерты

Тыква «Веселый Хеллоуин»

Ингредиенты

100 г тыквы,

50 г земляники,

10 г пшеничной муки,

10 мл растительного масла,

15 мл обезжиренного йогурта.

Приготовление

Вымыть тыкву, срезать с нее корку и удалить семена.

Мякоть нарезать кусочками, каждый обвалить в муке.

Затем обжарить на сковороде в разогретом растительном масле.

Ягоды земляники вымыть и обсушить. Выложить ломтики тыквы на противень и запекать до мягкости в духовке, предварительно разогретой до 150 °С.

Готовую тыкву остудить, разложить по тарелкам, украсить ягодами земляники и полить йогуртом.

Компот «Фруктовый сад»

Ингредиенты

30 г груш,

50 г яблок,

20 г абрикосов,

30 г крыжовника,

по 50 г черной и красной смородины,

10 г малины,

10 г сахара.

Приготовление

Вымыть груши и яблоки, очистить их от кожуры. Сердцевину удалить. Нарезать фрукты дольками.

Вымыть абрикосы, разрезать их на половинки и удалить косточки.

Вымыть смородину, малину и крыжовник, откинуть на сито.

Все ингредиенты выложить в большую кастрюлю и залить 200 мл воды. Довести до кипения на слабом огне, после чего снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться в течение 10-15 минут. Перелить компот в кувшин, добавить в него сахар и поставить в холодильник.

Желе «Вишенка»

Ингредиенты

100 мл вишневого сока,

20 г вишни,

5 г желатина,

30 г сахара.

Приготовление

Замочить в небольшом количестве кипяченой холодной воды желатин. Через 40 минут поместить его на водяную баню и поставить на слабый огонь.

Помешивать до полного растворения желатина, не доводя до кипения.

В вишневый сок добавить 200 мл воды, довести до кипения на слабом огне. После этого добавить сахар, тщательно перемешать и влить тонкой струйкой желатин.

Все еще раз тщательно перемешать и снять с огня.

Настаивать 20 минут, затем разлить желе по формам, украсив каждую порцию вишенкой. Поставить желе в холодильник до застывания.

Мусс «Лето счастья»

Ингредиенты

20 г абрикосов,

4 г желатина,

0,2 г лимонной кислоты,

10 г сахара.

Приготовление

Замочить в небольшом количестве кипяченой холодной воды желатин. Через 40 минут поместить его на водяную баню и поставить на слабый огонь.

Помешивать до полного растворения желатина, не доводя до кипения.

Вымыть абрикосы, разрезать их на половинки и удалить косточки. После этого абрикосы отварить в 120 мл воды, протереть через сито и залить отваром. В полученную массу добавить сахар, лимонную кислоту и желатин, тщательно перемешать.

Остудить мусс до 40 °С, взбить его, разлить по формочкам и поставить в холодильник до застывания.

Приложение

Калорийность пищевых продуктов

Таблица 1

Продукт	Энергетическая ценность (ккал) на 100 г продукта	Продукт	Энергетическая ценность (ккал) на 100 г продукта
Овощи			
Баклажан	24	Перец сладкий	26
Кабачок	23	Репа	27
Капуста		Салат	17
белокочанная	27	Свекла	42
Капуста цветная	30	Спаржа	21
Капуста		Томат	23
кольраби	42	Хрен	44
Лук зеленый	19	Чеснок	46
Лук-порей	33	Щавель	19
Лук репчатый	41	Картофель	80
Морковь	30–34	Корень сельдерея	32
Огурец	11–14	Корень пастернака	47
Патиссон	19	Редька	35
Редис	21		
Зелень петрушки	49		
Ягоды и фрукты			
Арбуз	38	Крыжовник	43
Дыня	38	Земляника	34
Тыква	25	Малина	42
Альча	27	Шиповник свежий	51
Абрикос	41	Шиповник сушеный	110
Ананас	49	Черника	44
Банан	89	Смородина	38
Вишня	52	Изюм	262
Гранат	52	Курага	234
Груша	42	Хурма	53
Инжир	49	Яблоко	45
Персик	43	Грейпфрут	35
Рябина	46	Апельсин	40

Слива	44	Лимон	33
Финики	271	Чернослив	242
Мандарин	40	Яблоки сушеные	199
Виноград	65	Груши сушеные	201
Рыба, морепродукты			
Камбала	90	Сом	115
Карп	112	Судак	84
Карась	87	Треска	69
Лещ	105	Угорь	333
Минтай	72	Щука	84
Окунь морской	103	Мясо кальмара	110
Окунь речной	82	Мясо краба	96
Севрюга	160	Икра зернистая	251
Скумбрия	191		
Мясные продукты			
Говядина	170–210	Мясо курицы	160–240
Легкое говяжье	103	Мясо гуся	315–410
Печень говяжья	103	Цыплята	130–180
Почки говяжьи	85	Окорочок куриный	185
Сердце говяжье	96	Куриное сердце	160
Свинина беконная	318	Куриная печень	140
Свинина жирная	491	Куриный желудок	124
Свинина мясная	357	Куриное филе	218
Грудинка свиная	602		
Колбасы			
Колбаса «Докторская»	170–210	Колбаса «Таллинская»	
Колбаса «Русская»	103	полукопченая	373
Колбаса «Любительская»	103	Колбаса «Московская»	
Колбаса «Московская»	85	сырокопченая	473
		Сервелат	425

Колбаса «Молочная»	258	Сосиски «Столичные»	233
Колбаса «Краковская»	466	Сосиски «Молочные»	266
Колбаса «Армавирская»	423	Сосиски «Любительские»	304
Колбаса «Любительская»		Сардельки свиные	332
варено-копченая	420	Сардельки говяжьи	215
Колбаса «Диабетическая»	254		
Молочные продукты			
Молоко пастеризованное жирностью 3,5%	61	Сметана жирностью 20%	206
Молоко пастеризованное жирностью 1,5%	44	Ряженка жирностью 6%	84
Творог нежирный	88	Йогурт жирностью 1,5%	51
Творог мягкий диетический	170	Простокваша обыкновенная	58
Кефир нежирный	30	Сырki творожные	341
Кефир жирный	56	Пломбир	227
Масло топленое	887	Мороженое молочное	126
Масло сливочное	748	Мороженое сливочное	179
Брынза	260	Йогурт жирностью 3,2%	85
Сыр «Российский»	360	Масло «Крестьянское»	661
Грибы			
Подосиновики свежие	22	Лисички свежие	20

Подосиновики сушеные	239	Грузди свежие	16
Рыжики свежие	17	Сыроежки свежие	15
Шампиньоны свежие	27	Грибы белые свежие	23
Опята свежие	17	Грибы белые сушеные	152
Маслята свежие	9	Сморчки свежие	15
Крупы			
Гречневая	335	Перловая	320
Манная	328	Рис	330
Овсяная	303	Ячневая	324
Овсяные хлопья	305	Горох лущеный	314
Мука, крахмал			
Мука ржаная	304	Мука пшеничная II сорта	324
Мука пшеничная высшего сорта	334	Мука кукурузная	330
Мука пшеничная I сорта	331	Крахмал кукурузный	359
Выпечка, хлеб, макаронные изделия			
Хлеб ржаной	181	Сушки	335
Хлеб «Украинский» подовый	205	Батон нарезной	264
Хлеб «Бородинский»	207	Лаваш	277
Лепешки ржаные	367	Галеты	415
Крекер	439	Бублики	284
Печенье сахарное	436	Пряники заварные	350
Вафли		Сушки	
с фруктовой начинкой	350	«Сливочные»	398
Соломка сладкая	373	Сушки «Ванильные»	377

Макаронные изделия высшего сорта	337		
Яйца			
Яйца куриные	168		
Десерты			
Шоколад молочный	550	Сгущенное молоко	320
Шоколад горький	544	Пастила	310
Мед натуральный	314	Халва	523
Алкоголь			
Вино сухое	70		
Водка	235		
Коньяк	185		
Сахар			
Сахар-рафинад	379		
Сахар-песок	379		
Прочее			
Масло подсолнечное рафинированное	899		
Майонез столовый	624		
Маргарин сливочный	743		

Содержание холестерина в некоторых продуктах

Таблица 2

Наименование продукта	Содержание холестерина (мг) на 100 г продукта
Масло сливочное	190
Масло растительное	0
Масло кукурузное	0
Масло оливковое	0
Нежирная говядина	94
Нежирная свинина	89
Колбаса вареная нежирная	60
Колбаса вареная жирная	60
Сосиски	60
Рыба морская нежирная	65
Рыба морская жирная	88
Рыба речная	67
Молоко или кефир жирностью 3%	14
Творог жирностью 18%	57
Творог обезжиренный	9
Мороженое сливочное	35

Наименование продукта	Белки (в 100 г)	Жиры (в 100 г)	Углеводы (в 100 г)	Кол-во калорий	Граммы в 1 шт
Абрикос	0,5		11	47	25
Апельсин	0,8		9	40	200
Баранина	16	15,3		209	
Ветчина	16,2	31,5		359	
Говядина	19	9,5	0,7	166	
Горох (зерно)	15,7	2,2	50,9	293	
Горох (зеленый)	5,2		7,7	33	
Груша	0,3		11,2	47	120–140
Грибы сушеные	22	2,6	29,3	234	
Икра зернистая	25,4	4,6		239	

Изюм	1,8	0,5	62,7	269	
Капуста свежая	1,4		4,5	24	1500
Капуста цветная	1,4		4,5	25	400
Картофель	1,7		19	84	100
Курица	19	4,5		137	1000
Кефир	3,4	3,3	4,2	62	
Крупа овсяная	9,1	0,7	61	334	
Крупа гречневая	8,8	2,3	63,3	317	
Крупа перловая	6,7	1,1	68,4	316	
Лук репчатый	2		8,9	40	70
Масло сливочное	0,4	79,3	0,5	742	
Молоко	3,3	3,2	4,4	64	
Макаронные изделия	9,4	0,8	71,2	335	
Масло растительное		94		882	
Мука пшеничная	9,4	1,3	70,4	335	
Морковь	1		7,4	10	75–100
Огурец свежий	0,3		2	12	100
Огурец соленый	0,2		2	13	150
Орехи грецкие	13,6	55,2	11,7	621	
Печень	15,2	4		124	
Пшено	8,4	2,3	65	324	
Помидор свежий	0,3		3,2	17	100
Рис	65	0,9	72,8	334	
Репа	0,9		6,3	17	100
Рыба свежая	15–17	0,5–9		70–150	
Рыба соленая	16,6	14,4		202	

Редис	0,7		6,4	24	20–30
Редька	1,5		7,4	36	100
Сахар			98,9	406	
Свекла	1,2		8,8	41	200–500
Сметана	2,9	28,5	2,5	287	
Слива					25–30
Сливки	2,9	19	3,4	203	
Черная смородина	0,9		13	53	
Салат	1,3		3,1	18	
Творог	14,4	17	1	222	
Тыква	0,8		6,6	30	
Телятина	18	6,8		137	
Хлеб пшеничный	6,7	0,7	46,9	226	
Хлеб ржаной	4,7	0,7	39,2	187	
Чернослив	1,2	0,9	21,2	49	15
Шоколад	5,3	34,1	51,9	549	
Яйцо	13	11,4	0,5	157	40–50
Яблоко	0,4		8–10	43	100