

Презентация по производственной практике «Ознакомительная»
на тему:

Особенности диеты у больных сахарным диабетом

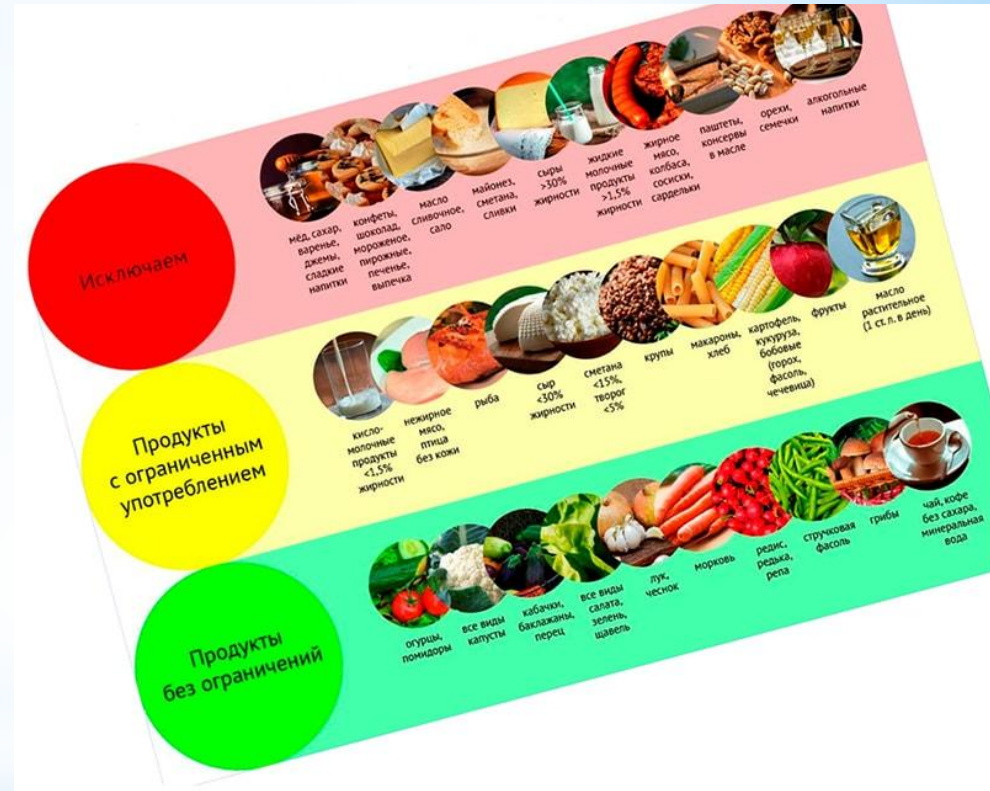


Подготовила
студентка 105 группы лечебного факультета
Геворгян Ангелина Арменовна

Введение

Для поддержания нормального обмена углеводов у больных используется девятая диета по Певзнеру.

Советский профессор-диетолог составил лечебный рацион, который используется диабетологами и эндокринологами по сегодняшний день.



Тем, у кого диагностирован (или есть подозрения) диабет средней или легкой тяжести, обязательно нужно ознакомиться с правилами лечебного питания.

Назначение диеты

Стол №9 назначают пациентам с сахарным диабетом (1 и 2-го типа) при дополнительном введении инсулина (до 30 ЕД) или без него.

Стол №9 диетологи часто используют в терапии такого состояния, как нарушение усвояемости углеводов, а также во время употребления такого рациона легко понять чувствительность пациента к назначаемой инсулинотерапии.



Питание по Певзнеру может применяться для детей с диабетом, больных в преклонном возрасте, для кормящих мам и беременных с гестационным диабетом.

В результате комплексной терапии (медикаменты и стол №9) у больного стабилизируется обмен веществ: жировой, водно-электролитный, углеводный.

Нередко, пациенты с преддиабетом, диабетом 2 типа имеют еще и лишний вес, а при соблюдении диеты №9 индекс массы тела может значительно снизиться или даже стать нормальным.



Однако прибегать к ней здоровым людям только для похудения не рекомендуется.

Описание диеты №9

Показания: сахарный диабет.

Цель назначения:

- создать условия, поддерживающие положительный углеводный баланс,
- предупредить нарушения жирового обмена.

Общая характеристика:

- ограничение углеводов, в меньшей степени жиров, повышенное содержание белка;
- применение липотропных средств;
- много овощей;
- ограничение соли.

Состав и калорийность:
белков 120 г, жиров 70 г,
углеводов 300 г, калорий
2400.

Режим питания:

- прием пищи 6 раз в день;
- углеводы распределяют на весь день;
- через 30 мин после инъекции инсулина больной должен получить пищу с углеводами.

Питание во время диеты

Основу питания для диабетиков должна составлять растительная пища.

Для приготовления блюд должна использоваться щадящая термическая обработка.

- **Запрещается** есть жареное!

Для придания вкуса блюдам **запрещается** добавлять в них:

- много соли (до 5 г),
- специи (карри, острый перец, куркуму),
- сахар,
- мед.

Грубые волокна растительных компонентов практически не перевариваются, благодаря чему **происходит очищение** кишечника и **улучшение** его перистальтики.

Клетчатка **замедляет процесс расщепления углеводов**, а значит снижает их гликемический индекс.

Гликемический индекс некоторых продуктов



Можно использовать ограниченно:

- 1) **картофель** - рекомендуется отваривать раз в 3-4 дня, по возможности полностью исключить;
- 2) **мед** - очень редко можно добавить в напитки или для приготовления блюд, домашней полезной выпечки;
- 3) **цельнозерновые макаронные изделия** - можно есть редко, только с учетом отказа от дневной нормы хлеба;
- 4) **мясные субпродукты:** сердце, печень, почки (можно иногда вносить в меню строго по разрешению врача);
- 5) **свекла, зеленый горошек и морковь** - могут входить в салаты в отварном виде, разрешается использовать не более одного раза в день.

Перечисленные продукты можно использовать периодически, желательно посоветоваться с врачом, так как для каждого пациента диета может индивидуально корректироваться.



Диетическое меню

- Режим питания должен состоять из 5-6 приемов пищи.
- Количество углеводов рекомендуют принимать каждый раз в одинаковом количестве (в сутки положено **300 г**)



- Уровень сахара, холестерина и давление нужно постоянно измерять.
- Желательно вести пищевой дневник.

Лечебная методика предусматривает полную сбалансированность рациона.

Итоги диеты

Полностью вылечить этот недуг девятый стол не сможет, **но** обеспечит пациентам нормальное самочувствие и уберезет от прогрессирования болезни.