Повышенный уровень сахара, а тем более диагностирование сахарного диабета 2 типа требует серьезного подхода. Поверьте, недостаточно отказаться от шоколада и печенья — нужно перестроить весь рацион. Подходящая диета в комплексе с медикаментозным лечением поможет поддерживать здоровый вес, контролировать уровень сахара в крови и предотвращать необратимые повреждения почек, сердца и нервной системы.

Существуют базовые принципы питания при ожирении и риске развития сахарного диабета: рацион должен включать весь спектр макронутриентов – белки (15%), жиры (25%) и углеводы (60%).

Когда речь заходит о профилактике диабета, у многих возникает мысль о необходимости чуть ли не полного ограничения углеводов в своем рационе. И на первый взгляд это выглядит достаточно логично – ведь именно углеводы повышают уровень сахара в крови. Но все же спешить с этим не стоит. Во-первых, углеводы бывают разными, во-вторых, они выполняют множество полезных функций в нашем организме. Просто нужно понимать, какие углеводы и в какое время можно себе позволить. Нельзя исключать углеводы из рациона или ограничивать их объем: это не приведет к снижению уровня глюкозы – она будет синтезироваться в организме из жиров и белков. Важно снизить до минимума или совсем исключить употребление углеводов, которые легко усваиваются (сахар, сладкие напитки, рафинированные крупы) – они приводят к резкому скачку уровня глюкозы в крови. Отдайте предпочтение «сложным» углеводам, таким как овощи, фрукты, цельнозерновые злаки – они медленно перевариваются и уровень глюкозы в крови повышается плавно.

Следует снизить содержание в рационе животных жиров, способствующих развитию атеросклероза, и отдать предпочтение растительным жирам, также полезны жирные сорта рыбы.

Питаться следует часто, дробно и небольшими порциями, чтобы избежать резких «всплесков» уровня глюкозы в крови. Рацион должен быть богат витаминами и минералами: их дефицит усугубляет обменные нарушения.

Контроль за уровнем сахара до и после приема пищи позволит определить реакцию именно вашего организма на конкретные продукты. И конечно, обязательно проконсультируйтесь с эндокринологом об особенностях питания и лечения, если ваш уровень сахара в крови превышает норму.