

Серия «Питание и здоровье»



## **ПИТАНИЕ ПРИ ГИПЕРГЛИКЕМИИ**

**Если повышен уровень глюкозы крови**

Дадаева В.А.

**Гипергликемия** — это состояние, при котором уровень глюкозы в крови выше нормальных значений: более 5,6 ммоль/л в капиллярной крови и более 6,1 ммоль/л в плазме венозной крови.



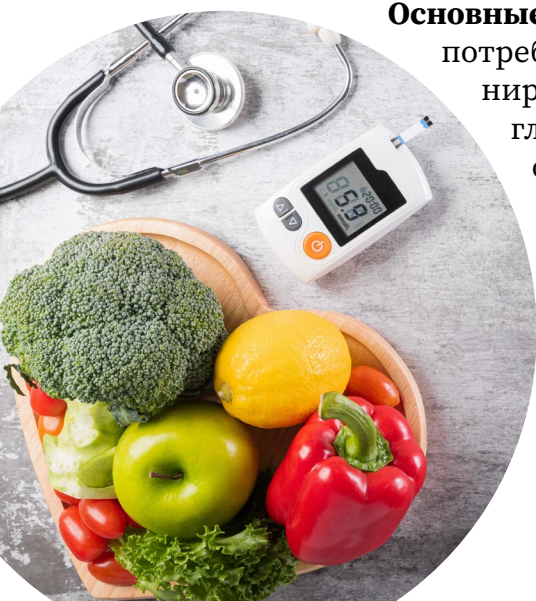
Длительная (хроническая) гипергликемия может привести к развитию сахарного диабета, при котором поражаются все сосуды. Самыми опасными последствиями сахарного диабета являются поражения сосудов почек, глаз, сердца, головного мозга, артерий нижних конечностей, нервов. Именно эти осложнения являются основной причиной инвалидности и смертности больных диабетом.

Очень важным и более надежным прогностическим показателем является уровень гликированного гемоглобина (HbA1c). **Гликированный гемоглобин** — это показатель, который отражает средний уровень глюкозы в крови за последние 2-3 месяца. Нормальным считается уровень HbA1c  $\leq 6,0\%$ .

Так, повышение уровня HbA1c на 1% сопровождается ростом риска смерти, связанной с сахарным диабетом на 21%, микрососудистых осложнений на 37%, а поражения периферических артерий на 43%.

**Основные причины гипергликемии** — это потребление обработанных и рафинированных продуктов; продуктов глубокой переработки с высоким содержанием сахара и подсластителей; а также нерегулярный прием пищи.

Наиболее распространенные пищевые привычки, относящиеся к неправильному режиму питания, это: быстрый прием пищи, избыточное количество потребляемого, прием

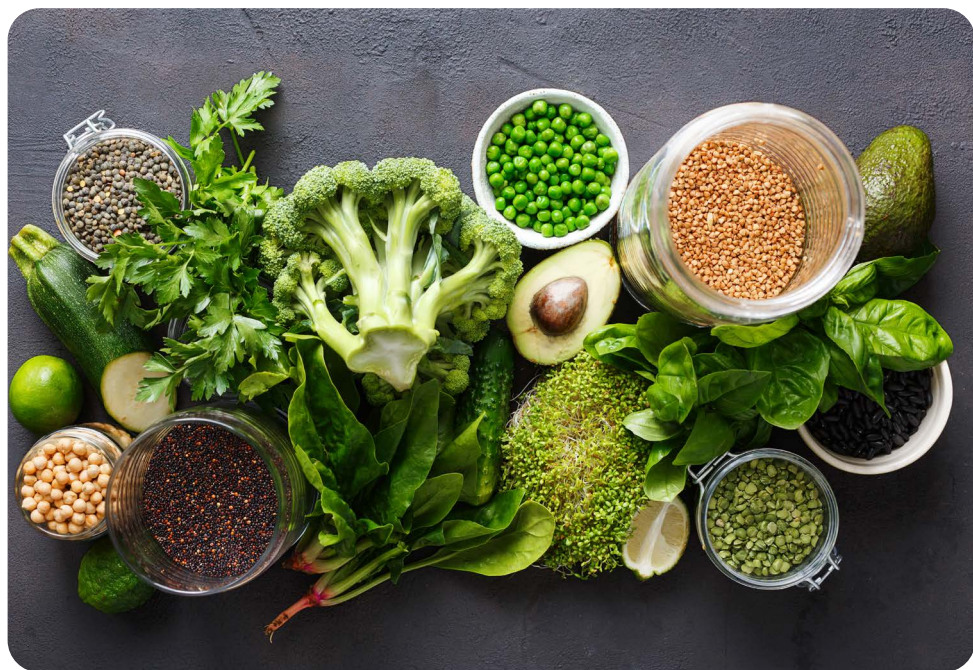


пищи при отсутствии голода; прием пищи в положении стоя (может приводить к бездумному или слишком быстрому приему пищи); обязательный прием десерта; пропуски приемов пищи (пример, отсутствие завтрака). Неправильный пищевой режим приводит не только к увеличению массы тела, но и к резким перепадам уровня глюкозы крови.

Люди с гипергликемией должны уделять пристальное внимание тому, что и в каком количестве они потребляют, чтобы не вызвать неожиданных резких изменений уровня глюкозы крови.

Потребление продуктов с высоким гликемическим индексом (более 70) приводит к быстрому поступлению в кровь большого количества сахара (в течение 2 часов), что способствует резкому увеличению концентрации глюкозы крови.

Что такое **гликемический индекс**? Гликемический индекс (ГИ) — это показатель влияния углеводов в продуктах питания на изменение уровня глюкозы в крови. Потребление продуктов с высоким ГИ (более 70) приводит к резкому увеличению глюкозы крови.



## Гликемический индекс и гликемическая нагрузка продуктов питания

Продукты	Гликемический индекс (ГИ)	Содержание углеводов	Гликемическая нагрузка (ГН)
<b>Высокий ГИ</b>			
тост из белого хлеба	100	65,0	65
булочка	95	63,0	60
печеный картофель	95	11,5	11
джем	91	68,0	62
мед	90	80,3	72
картофельное пюре	90	14,3	13
кукурузные хлопья	85	78,6	67
попкорн	85	72,0	61
белый хлеб	85	48,6	41
тушеная морковь	85	29,0	25
крекеры	80	66,1	53
картофельные чипсы	80	48,6	39
пончики	76	38,8	30
арбуз	75	8,8	7
кабачок	75	4,9	4
тыква	75	4,4	3
пшено	71	66,5	47

сахар	70	99,8	70
рис	70	79,3	56
молочный шоколад	70	52,6	37
кока-кола	70	42,0	29
пельмени	70	22,0	15
<b>Средний GI</b>			
круассан	67	40,7	27
ананас	66	11,5	8
кускус	65	73,0	48
черный хлеб	65	40,7	27
картофель в мундире	65	30,4	20
банан	65	21,0	14
апельсиновый сок	65	12,8	8
дыня	65	9,1	6
песочное печенье	64	76,8	49
изюм	64	66,0	42
свекла	64	8,8	6
консервированная кукуруза	59	11,2	7
овсяное печенье	59	71,0	39
манго	55	11,5	6
мороженое Пломбир	52	20,8	11
спагетти	50	59,3	30
гречка	50	30,6	15
киви	50	4,0	2
овсяная каша на молоке	49	14,2	7

виноградный сок	48	13,8	7
грейпфрутовый сок	48	8,0	4
зеленый горошек. консервы	48	6,5	3
ананасовый сок	46	15,7	7
отварная фасоль	42	21,5	9
виноград	40	15,0	6
яблочный сок	40	9,1	4
<b>Низкий ГИ</b>			
курага	35	55,0	19
инжир	35	11,2	4
апельсин	35	8,1	3
сырая морковь	35	7,2	3
греческий йогурт	35	3,5	1
груша	34	9,5	3
клубника	32	6,3	2
персик	30	9,5	3
яблоко	30	8,0	2
молоко 2,5% жирности	30	4,7	1
соевое молоко	30	1,7	1
тёмный шоколад (70% какао-бобов)	22	52,6	12
перловка	22	23,0	5
вишня	22	11,3	3
слива	22	9,6	2
грейпфрут	22	6,5	1

фруктоза	20	99,9	20
арахис	20	9,9	2
абрикос	20	9,0	2
грецкие орехи	15	18,3	3
баклажан	10	5,1	1
болгарский перец	10	5,3	1
томаты	10	3,8	0
брокколи	10	1,1	0
грибы	10	1,1	0
салат-латук	10	0,8	0

При гипергликемии рекомендовано следовать рациону здорового питания с более внимательным отношением к потреблению продуктов с высоким ГИ и дополнительным контролем за размером порции.





## Ключевые моменты рациона при повышенном уровне глюкозы крови:

Питание является важной частью образа жизни и оказывает сильное влияние на ее качество. Поэтому важно не «соблюдать строгую диету», а выбрать такой стиль питания, который, позволит сохранить здоровье или значительно улучшить состояние. Достичь это возможно, соблюдая не хитрые правила:

- потреблять не менее 5 порций фруктов и овощей в день (1 порция – 80 г, для сухофруктов и орехов 1 порция – 30 г), включая листовую зелень и салатные травы. Овощи и фрукты могут быть сырыми, замороженными, вялеными или сушеными. Овощи содержат меньшее количество свободных сахаров и меньше влияют на повышение уровня глюкозы крови, чем фрукты. Рекомендуется уменьшить потребление фруктовых соков и смузи до 150 мл в день, так как ввиду малого содержания пищевых волокон, после их приема быстро повышается уровень глюкозы крови. Предпочтительны фрукты с низким и средним ГИ (яблоки, груши, сливы и все ягоды) вместо тропических - с высоким ГИ (бананы, ананасы (особенно в форме соков)). Совет: сочетайте такие фрукты с ягодами или добавляйте в овощные салаты. При таком потреблении гликемическая нагрузка будет меньше.



- картофель и макаронные изделия имеют высокий ГИ, за счет высокого содержания крахмала, потребление их следует ограничить до 1-2 раз в неделю. Предпочтительно потреблять их в составе блюда (салат, суп, сложный гарнир), а не в качестве самостоятельного гарнира (картофельное пюре, картофель жареный, макароны отварные). Совет: картофель отваривайте в мундире, макароны готовьте al dente, добавляйте большое количество не крахмалистых овощей и салатной зелени, оливковое масло, а не сливочные соусы. Такие простые приемы помогут снизить гликемический индекс этих продуктов.
- сахар не имеет значимой питательной ценности, однако имеет крайне высокую калорийность. Рафинированная и подвергшаяся обработке пища, называемая также «фастфуд», содержит большое количество не только сахара, но и других рафинированных углеводов, которые легко усваиваются в ЖКТ (желудочно-кишечном тракте) и приводят к быстрому повышению уровня глюкозы крови. Таким образом, следует исключить из диеты фастфуд, а также ограничить потребление сахара. Совет: потребляйте углеводы в составе овощей, цельнозерновых, молочных продуктов
- вместо сахаросодержащих напитков (соки промышленного производства, сладкие газированные напитки) целесообразно потреблять питьевую воду так часто, как это возможно.
- следует уменьшить потребление красного мяса (говядина, свинина, баранина); выбирайте менее жирные куски мяса и в некоторые дни заменяйте мясо блюдами из фасоли, чечевицы и другими бобовыми. Это позволит уменьшить количество животных жиров и увеличить потребление клетчатки.
- физическая активность, направленная на поддержание и/или снижение массы тела (регулярные силовые и аэробные тренировки). Целевое снижение веса, позволяющее предотвратить усугубление состояния здоровья и развитие сахарного диабета 2 типа, риск развития которого при наличии гипергликемии составляет 7–10%.

## Пример однодневного рациона при гипергликемии

### Завтрак

- Творог 0,5% с зеленью и грецким орехом — 80 г /10г/25г
- Ягоды (черная смородина, красная смородина) — 100 г
- Лаваш армянский — 30 г
- Хумус — 50 г
- Кофе черный без сахара — 200 мл
- Яблоко свежее — 200 г

### Обед

- Салат из свежей капусты с зеленым луком, огурцом, оливковым маслом и соком лимона — 250/10/10 г
- Щи вегетарианские зеленые — 250 мл
- Филе Пангасиуса на пару — 100 г
- Хлеб зерновой — 50 г
- Компот из сухофруктов без сахара — 200 мл
- Фруктовый салат (груша, клубника, яблоко) — 260 г

### Ужин

- Салат (руккола, томаты, огурцы) с оливковым маслом и семечем кунжута — 200/5/5 г
- Котлета куриная паровая — 80 г
- Чай с мятой без сахара — 200 мл

### На весь день

Калорийность рациона — 1522 ккал, общий белок — 71 г (18%\*), общий жир — 51 г (30%\*), насыщенный жир — 11 г (7%\*), пищевой холестерин — 125 мг, углеводы — 198 г (52%\*), добавленный сахар — 0, пищевые волокна — 31 г, натрий — 2027 мг


\*от калорийности рациона







**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

### Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер., д. 10, стр. 3  
Москва, Китайгородский пр., д. 7

 7 (495) 212-07-13

 [www.gnicpm.ru](http://www.gnicpm.ru)