

Основные цели диетотерапии сахарного диабета (листовка)

Главным принципом диетического питания при сахарном диабете является направленность на устранение метаболических нарушений у больных.

Диетотерапия – составной компонент лечения диабета и обязательная часть самоподготовки больных.

Необходимо постоянно контролировать уровень гликемии, липидных нарушений, артериального давления, т.к. при их повышении возрастает риск возникновения различных осложнений, прежде всего сердечно-сосудистых. Согласно рекомендациям АДА (Американская диабетологическая ассоциация) основными целями диетотерапии сахарного диабета являются (применительно к лицам старших возрастов):

1. Достижение и поддержание метаболических процессов на оптимальном уровне, включая:

а) достижение нормальных колебаний уровня глюкозы крови или приближение его как можно ближе к нормальным показателям для предотвращения или уменьшения возможных рисков осложнений;

б) нормализация липидного обмена для уменьшения риска макрососудистых осложнений.

2. Поддержание нормальных показателей артериального давления для уменьшения риска сердечно-сосудистых осложнений.

3. Предотвращение и лечение осложнений диабета; модификация приема пищи и образа жизни для профилактики и лечения ожирения, дислипидемии, сердечно-сосудистых болезней, в том числе артериальной гипертензии и нефропатии.

4. Использование «здоровых» пищевых продуктов и физическая активность для улучшения течения диабета.

5. Для пожилых людей необходимо предусмотреть пищевые потребности соответственно возрасту.

6. Для снижения риска развития диабета у предрасположенных к нему лиц поощрять физическую активность, снижение массы тела, если она увеличена или предотвращать ее увеличение.

7. Для лиц, которые лечатся инсулином или средствами, усиливающими секрецию инсулина, организовать обучение («школа диабета») самостоятельного лечения и профилактики гипогликемии, острых заболеваний, нарушений гликемии, связанных с физической нагрузкой.

Здоровый образ жизни и правильно подобранная терапия, в том числе диетотерапия позволяют предупредить или устранить прогрессирование заболевания и возникновение осложнений.