**Сахарный диабет: диета 9 стол**

Сахарный диабет – это эндокринное заболевание, вследствие которого возникает нарушение углеводного обмена. С каждым годом от него страдает все больше людей. В наше время диабетом больны около 10% населения Земли. Одним из основных способов борьбы с ним является диета. Ее соблюдение поможет свести к минимуму употребление лекарственных средств и избежать прогрессирования болезни.

**Особенности питания**

Главную опасность для больных диабетом представляют **простые углеводы, вызывающие резкое увеличение содержания сахара в крови**.

При соблюдении режима питания **пищу разделяют на 5-6 приема**. Очень важно употребление в каждый из них приблизительно одинакового количества углеводов. Для упрощения их подсчета диетологами введено понятие хлебная единица (ХЕ), соответствующая 10 гр. глюкозы. Например, 1 ХЕ содержит 50 гр. отварного картофеля или 400 гр. [сырой моркови](http://foodexpert.pro/produkty/ovoshhi/morkov.html). В день рекомендуется употреблять не более 25 ХЕ.

Сахарный диабет второго типа очень часто сопровождается избыточной массой тела. Тучным людям врачи назначают диету № 8. Во время ее соблюдения суточная [калорийность рациона](http://foodexpert.pro/kalkulyator-kaloriy-v-produktah) не должна превышать 1800 ккал. Уменьшают и количество употребляемых жиров.

Основа питания на низкоуглеводной диете стол номер 9 при сахарном диабете — **продукты, содержащие сложные углеводы**, которые в отличие от простых не вызывают резкого увеличения глюкозы.
Их источниками являются следующие виды круп:

* ячневая;
* гречневая;
* перловая;
* пшенная;
* овсяная;
* [бурый рис](http://foodexpert.pro/produkty/krupy-i-boby/buryiy-ris.html).

Так же полезны [продукты, снижающие сахар в крови](http://foodexpert.pro/diety/zdorove/produkty-dlya-ponizheniya-sahara.html). Нельзя забывать и о бобовых. **Включение в рацион разных видов фасоли и гороха** поможет значительно его разнообразить.

**Несладкие хлебобулочные изделия разрешено употреблять в ограниченном количестве**. Предпочтение следует отдавать хлебу с отрубями или с добавлением гречневой муки.

Благотворно на организм больного воздействуют **фрукты и овощи, содержащие небольшое количество углеводов**. Например:

* [кабачки](http://foodexpert.pro/produkty/ovoshhi/kabachki.html) и их [сок](http://foodexpert.pro/produkty/napitki/sok-kabachka.html);
* баклажаны;
* все виды капусты;
* [тыква](http://foodexpert.pro/produkty/ovoshhi/tykva.html) и ее [сок](http://foodexpert.pro/produkty/napitki/tykvenniy-sok.html);
* [яблоки](http://foodexpert.pro/produkty/frukty/yabloki.html);
* апельсины и многие другие.

Их можно есть как сырыми, так и тушить или запекать. Содержащаяся в них клетчатка поможет избежать чувства голода и не допустит быстрого подъема сахара.

**С осторожностью следует вареным овощам, содержащих большое количество крахмалистых веществ**. К ним относятся:

* картофель;
* морковь;
* [свекла](http://foodexpert.pro/produkty/ovoshhi/svekla.html).

В течение дня допустимо съедать **не более 200 гр. этих продуктов**, не превышая при этом суточную норму углеводов.

Диета №9 **не ограничивает употребления нежирных сортов мяса и рыбы**. Их можно подвергать любым видам термической обработке, за исключением жарения.

Врачи рекомендуют **обязательно включать в ежедневный рацион молочные продукты.** Они служат источником жирорастворимых витаминов и [кальция](http://foodexpert.pro/nutrienty/elementy/kaltsiy.html). А некоторые ученые считают, что творог обладает способностью понижать уровень сахара.

Прежде всего из рациона следует **исключить сахар и богатые им продукты**. Нельзя употреблять:

* сдобную выпечку;
* мед;
* варенье и джемы;
* конфеты.

Сладости можно заменить некоторыми **сахарозаменителями**. Но увлекаться ими не стоит, так многие ученые сомневаются в их безопасности для организма.

Несмотря на то что фруктоза усваивается организмом значительно медленнее глюкозы, **под запрет попадают и все сладкие фрукты**, например:

* виноград;
* [бананы](http://foodexpert.pro/produkty/frukty/banany.html);
* [клубника](http://foodexpert.pro/produkty/yagody/klubnika.html).

Не рекомендуется и употребления сухофруктов в чистом виде. Из них можно приготовить компот или взвар. Большое количество фруктозы содержат любые фруктовые соки, поэтому их лучше заменить на овощные или разбавлять водой.

Категорически **запрещено использовать в пищу богатые простыми углеводами крупы**:

* манную;
* белый рис;
* кукурузную.

К ним относятся и **различные макаронные изделия**.

У больных сахарным диабетом может развиваться почечная недостаточность. Избежать этого поможет **уменьшение количества используемой при приготовлении блюд соли.**

Кроме того, во время диеты для больных сахарным диабетом следует **ограничить до минимума употребление алкоголя**. Помимо содержащегося во многих его видах сахара, он негативно влияет на функции поджелудочной железы, которые у больных сахарным диабетом уже нарушены.