

Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Диабет – это заболевание эндокринной системы, которое характеризуется нехваткой инсулина (который вырабатывается поджелудочной железой) и провоцирует развитие обмена веществ (особенно обмена углеводов).

Ключевые слова: Диабет, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Симптомы диабета

повышенный уровень сахара в моче и крови, постоянная жажда и ощущение голода, обильное и учащенное мочеиспускание, общая слабость, зуд кожи.

Предпосылки развития диабета

наследственная предрасположенность, ожирение [1], вирусные инфекции (ветряная оспа, краснуха, эпидемический гепатит [2], грипп [3]), нервные стрессы [4], возраст, длительное злоупотребление алкоголем.

Полезные продукты при диабете

Самой распространенной диетой, которая может быть использована при диабете (с не высоким уровнем сахара) является диета № 9:

- черный хлеб (не более 300 грамм в день);
- суп с небольшим количеством овощей на слабом рыбном, мясном бульоне или на овощном отваре (не более двух раз в неделю);
- отварное или заливное мясо (телятина, говядина, нежирная свинина, птица, кролик);
- отварная или заливная нежирная рыба (треска, судак, щука, сазан, навага) – не более 150 грамм в день;
- овощи, которые содержат углеводы [5], что всасываются в кишечнике медленнее, чем сахар (томаты [6], свежие огурцы [7], цветная и белокочанная капуста [8], кабачки [9], салат, баклажаны [10], тыква [11], брюква, редис [12], морковь [13], листовая зелень) в отварном, запеченном или сыром виде;
- крупы, бобовые и макаронные изделия (в небольшом количестве, при уменьшении в рационе количества хлеба);
- яйца [14] и блюда из них (2 яйца в день);

- кисло-сладкие и кислые сорта ягод и фруктов (антоновские яблоки [15], апельсины [16], лимоны [17], клюква, красная смородина) в сыром виде, в компотах и киселе, не более 200 грамм в день;
- диабетические сладкие изделия, специально приготовленные (исключительно, с разрешения врача);
- молочные блюда и продукты: простокваша [18], кефир, (не более двух стаканов в день), творожники, сырники, пудинги, творог [19] (не более 200 грамм в день), сметана, сыр, сливки (в небольших количествах);
- неострые пряности и соусы с уксусом [20] на овощном отваре (например, томатный, молочный соус, соус с кореньями);
- некрепкий кофе, ягодно-фруктовые соки, томатный сок [21], чай с молоком;
- сливочное [22] и растительное масло (до 40 грамм в день).

Примерное однодневное меню

Ранний завтрак: гречневая каша [23], мясной паштет, чай с молоком.

Второй завтрак: творог (не более 100 грамм), стакан кефира, масло, хлеб, чай.

Обед: овощной суп, отварной картофель с мясом, яблоко.

Ужин: морковные зразы с творогом, отварная рыба с капустой, травяной чай.

На ночь: стакан кефира.

Народные рецепты при сахарном диабете

1. Травяной отвар № 1 (зверобой продырявленный, листья черники и крапива двудомная [24] (по 25 г.): одну ст. ложку сбора на 300 миллилитров кипятка, кипятить пять минут, настаивать десять минут, процедить, принимать по пол стакана четырежды в день до еды.
2. Травяной отвар № 2 (листья шелковицы (20 г), листья ежевики [25] и листья крапивы двудомной (по 15 г), листья земляники лесной (10 г)): одну ст. ложку сбора на 300 миллилитров кипятка, кипятить пять минут, настаивать полчаса, процедить, принимать по одной трети стакана трижды в день после еды.
3. Настой лаврового листа (10 листьев залить полулитром кипятка, настаивать три часа, процедить) принимать по 100 миллилитров трижды в день.
4. Сок лопуха [26] (1 ст. л. сока на стакан воды) принимать по одной трети стакана трижды в день.

Опасные и вредные продукты при диабете

При сахарном диабете нельзя употреблять продукты, которые имеют повышенное содержание углеводов. К ним относятся такие продукты и блюда: шоколад, кондитерские изделия, конфеты, варенье, сдоба, мед [27], мороженое, свиной и бараний жир, пряные, острые, копченые, соленые блюда и закуски, горчица, перец, виноград [28], алкогольные напитки, изюм, бананы [29], инжир.

Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гепатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
3. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при гриппе. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.15
4. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против стресса. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
5. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
6. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
7. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucurbita pepo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
10. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Баклажан (лат. *Solanum melongéna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
12. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. *radix*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
13. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
14. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Апельсиновый сок—натуральный источник здоровья, молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítrus límon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
18. Елисеева, Т. (2022). Простокваша: состав и преимущества, доказанные исследованиями. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
19. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64

20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Уксусная кислота – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edapl.2019.9.8
21. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Томатный сок—10 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 25-30. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.4
22. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
23. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagorúrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
24. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (Urtíca). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
25. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Ежевика (лат. Rubus caesius). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
26. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Лопух (Árctium). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 2-10. DOI: 10.59316/.vi5.21
27. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
28. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. Vítis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
29. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24

[HTML версия статьи](#)

Получено 01.05.2021

Diabetes - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Diabetes is a disease of the endocrine system that is characterized by a lack of insulin (which is produced by the pancreas) and provokes the development of metabolism (especially carbohydrate metabolism).