

Діабет - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Діабет - це захворювання ендокринної системи, яке характеризується нестачею інсуліну (який виробляється підшлунковою залозою) та провокує розвиток обміну речовин (особливо обміну вуглеводів).

Ключові слова: Діабет, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Симптоми діабету

підвищений рівень цукру в сечі та крові, постійна спрага та відчуття голоду, рясне та прискорене сечовипускання, загальна слабкість, свербіж шкіри.

Передумови розвитку діабету

спадкова схильність, ожиріння [1], вірусні інфекції (вітряна віспа, краснуха, епідемічний гепатит [2], грип [3]), нервові стреси [4], вік, тривале зловживання алкоголем.

Корисні продукти при діабеті

Найпоширенішою дієтою, яка може бути використана при діабеті (з не високим рівнем цукру) є дієта № 9:

- чорний хліб (трохи більше 300 грамів у день);
- суп з невеликою кількістю овочів на слабкому рибному, м'ясному бульйоні або овочевому відварі (не більше двох разів на тиждень);
- відварене або заливне м'ясо (телятина, яловичина, нежирна свинина, птах, кролик);
- відварена або заливна нежирна риба (тріска, судак, щука, сазан, навага) – не більше 150 г на день;
- овочі, що містять вуглеводи [5], що всмоктуються в кишечнику повільніше, ніж цукор (томати [6], свіжі огірки [7], цвітна та білокачанна капуста [8], кабачки [9], салат, баклажани [10], гарбуз [11], бруква, редис [12], морква [13], листяна зелень) у відвареному, запеченому або сирому вигляді;
- крупи, бобові та макаронні вироби (у невеликій кількості, при зменшенні в раціоні кількості хліба);
- яйця [14] та страви з них (2 яйця на день);

- кисло-солодкі та кислі сорти ягід та фруктів (антоновські яблука [15], апельсини [16], лимони [17], журавлина, червона смородина) у сирому вигляді, у компотах та киселі, не більше 200 грамів на день;
- діабетичні солодкі вироби, спеціально приготовані (виключно з дозволу лікаря);
- молочні страви та продукти: кисляка [18], кефір, (не більше двох склянок на день), сирники, сирники, пудинги, сир [19] (не більше 200 грамів на день), сметана, сир, вершки (у невеликих кількостях) ;
- негострі прянощі та соуси з оцтом [20] на овочевому відварі (наприклад, томатний, молочний соус, соус з корінням);
- німцна кава, ягідно-фруктові соки, томатний сік [21], чай з молоком;
- вершкове [22] та рослинна олія (до 40 грамів на день).

Зразкове одиоденне меню

Ранній сніданок : гречана каша [23], м'ясний паштет, чай із молоком.

Другий сніданок : сир (не більше 100 г), склянка кефіру, олія, хліб, чай.

Обід : овочевий суп, відварена картопля з м'ясом, яблуко.

Вечеря : морквяні зрази з сиром, відварена риба з капустою, трав'яний чай.

На ніч : склянка кефіру.

Народні рецепти при цукровому діабеті

1. Трав'яний відвар № 1 (звіробій продірявлений, листя чорниці та кропива дводомна [24] (по 25 р.): одну ст. ложку збору на 300 мілілітрів окропу, кип'ятити п'ять хвилин, настоювати десять хвилин, процідити, приймати по півсклянки чотири рази на день до їжі.
2. Трав'яний відвар № 2 (листя шовковиці (20 г), листя ожини [25] та листя кропиви дводомної (по 15 г), листя суніці лісової (10 г)): одну ст. ложку збору на 300 мілілітрів окропу, кип'ятити п'ять хвилин, настоювати півгодини, процідити, приймати по одній третині склянки тричі на день після їди.
3. Настій лаврового листа (10 листків залити півлітром окропу, настоювати три години, процідити) приймати по 100 мл тричі на день.
4. Сік лопуха [26] (1 ст. л. соку на склянку води) приймати по одній третині склянки тричі на день.

Небезпечні та шкідливі продукти при діабеті

При цукровому діабеті не можна вживати продукти, які мають підвищений вміст вуглеводів. До них відносяться такі продукти та страви: шоколад, кондитерські вироби, цукерки, варення, здоба, мед [27], морозиво, свинячий та баранячий жир, пряні, гострі, копчені, солоні страви та закуски, гірчиця, перець, виноград [28], алкогольні напої, родзинки, банани [29], інжир.

Література

1. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при ожирінні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
2. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Гепатит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
3. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Харчування при грипі *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.15
4. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти стресу. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
5. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
6. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/vi3.15
7. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Огірок (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/vi5.23
8. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. *Brassica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/vi6.28
9. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucurbita pépo*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/vi10.55
10. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Баклажан (лат. *Solanum melongéna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 33-44. DOI: 10.59316/vi9.49
11. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/vi6.29
12. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Редиска (лат. *radix*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 13-24. DOI: 10.59316/vi9.47
13. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/vi6.31
14. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/vi11.65
15. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/vi17.130
16. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Апельсиновий сік-натуральне джерело здоров'я, молодості та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (22), 22-28. DOI: 10.59316/vi22.208
17. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. *Citrus limon*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/vi7.34
18. Єлісеєва, Т. (2022). Простокваша: склад та переваги, доведені дослідженнями. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 2-5. DOI: 10.59316/vi19.151
19. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/vi11.64
20. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Оцтова кислота – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.8
21. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Томатний сік-10 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 25-30. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.4

22. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
23. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. Fagopyrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
24. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Крива (Urtica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
25. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Ожина (лат. Rubus caesius). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
26. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Лопух (Arctium). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 2-10. DOI: 10.59316/.vi5.21
27. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
28. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Виноград (лат. Vitis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
29. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24

[HTML версія статті](#)

Отримано 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).