

ПРЕДИАБЕТ

Как питаться вкусно и снизить риск диабета 2 типа

Узнали о предиабете? Это не приговор, а важный сигнал организма! Именно сейчас у вас есть возможность повлиять на свое здоровье и не допустить развитие диабета. Правильное питание — ваш главный союзник. Давайте разберемся, как сделать его простым и эффективным.



Ваша тарелка — главный инструмент

Давайте упростим. Забудьте на время о сложных расчетах. Самый наглядный способ питаться правильно — это «метод тарелки».



Некрахмалистые овощи



- салат • огурцы • помидоры
- брокколи • цветная капуста
- кабачки • шпинат

Почему? Они богаты клетчаткой, дают чувство сытости и почти не влияют на сахар в крови.

Белковые продукты



- куриная грудка • индейка
- рыба (треска, судак) • чечевица
- фасоль

Почему? Белок надолго сохраняет чувство сытости и помогает поддерживать мышцы.

Полезные углеводы



- гречка • бурый рис
- макароны из твердых сортов пшеницы
- цельнозерновой хлеб

Почему? Они медленно усваиваются и не вызывают резких скачков глюкозы.



+ стакан воды или напиток без сахара.

- Даже если напиток «без сахара» содержит ноль калорий, это не значит, что он безопасен при предиабете.
- **Исследования показывают,** что частое употребление напитков с искусственными подсластителями может нарушать работу кишечной микрофлоры и обмен веществ, повышая риск развития диабета 2 типа и сердечно-сосудистых проблем.
- **Лучший выбор** — вода, чай без сахара или минеральная вода с лимоном.

ЧТО ЕСТЬ ЧАЩЕ, А ЧТО РЕЖЕ

Вместо строгих запретов давайте договоримся об осознанном выборе.



Сделайте эти продукты основной рациона:

Ешьте больше некрахмалистых овощей — это самые полезные продукты при предиабете. Подойдут любые сезонные: капуста (любая), огурцы, помидоры, кабачки, баклажаны, перец, морковь, салат, зелень, лук, чеснок, брокколи, цветная капуста.



Меняйте овощи по сезону — чем разнообразнее, тем лучше.



Цельнозерновые крупы: булгур, гречка, овсянка, киноа, перловка.

Источники белка:



- Птица и нежирное мясо: Курица, индейка, говядина или телятина без видимого жира, крольчатина.



- Рыба: нежирные сорта (треска, хек, минтай, судак, щука). Жирную рыбу (лосось, скумбрия, сельдь) можно 1-2 раза в неделю.



- Бобовые (фасоль, чечевица, горох, нут) — полезная альтернатива мясу 2-3 раза в неделю.



Вода, чай и кофе **без сахара**.



Что есть реже (и в меньших порциях):

Простые (быстрые) углеводы: белый хлеб, выпечка, сахар и сладости, молочный шоколад.



Сладкие напитки: газировка, энергетики, пакетированные соки, так называемые «домашние/натуральные» лимонады и холодные чаи нередко содержат добавленный сахар и сиропы.



Полуфабрикаты и колбасы: часто высокая калорийность, много соли, насыщенных жиров и трансжиров (колбасы, сосиски, паштеты, готовые рубленые изделия).



Еда навынос/фастфуд: как правило, более калорийная и жирная, чем домашняя.

Совет



- Ориентируйтесь на калорийность и состав в меню или на сайте; выбирайте блюда, приготовленные запеканием, тушением или на гриле, просите соусы отдельно.



- Дома также старайтесь заменить обжаривание на масле на запекание, тушение или приготовление на пару — это сохраняет вкус и снижает калорийность.

Не только еда: простые привычки, которые усиливают эффект



Правильное питание работает лучше, если добавить к нему несколько полезных шагов каждый день:

- **Двигайтесь в радость.** Не обязательно заниматься в зале. **30 минут быстрой ходьбы, танцев или плавания 5 дней в неделю** — отличный результат!
- **Пейте воду.** Часто мы путаем жажду с голодом. стакан воды перед едой поможет съесть меньше.
- **Соблюдайте режим.** Старайтесь не есть за 2-3 часа до сна. Идеально, если ужин приходится на 18:00-20:00.
- **Высыпайтесь и избегайте стресса.** Недосып и хроническое напряжение повышают уровень сахара и усиливают аппетит.
- **Цель — не скорость, а результат.** Даже **потеря 5-7% от вашего веса** (например, 4-6 кг при весе 90 кг) значительно снижает риск диабета. Ставьте реалистичные цели — **0.5-1 кг в неделю**.

MERCK

Материал подготовлен при информационной поддержке ООО «Мерк» в целях повышения осведомленности пациентов и представителей широкой общественности о своем заболевании или состоянии здоровья. Информация в материале не изменяет консультацию специалиста здравоохранения. Обратитесь к лечащему врачу. ООО «Мерк».

ООО «Мерк». Тел.: +7 495 597 33 04, 115054, Москва, ул. Валовая, д. 35

E-mail: russia@merckgroup.com

Больше о предиабете



www.prediabeta.ru