

Накануне диабета: как предупредить развитие недуга

Чем старше мы становимся, тем выше риск столкнуться с сахарным диабетом 2 типа. Диагноз, увы, достаточно распространенный. Но развивается это заболевание не одномоментно, «сигналы» о том, что не все благополучно, организм начинает подавать гораздо раньше. Просто не все своевременно обращают на них внимание. Между тем, у такого «пограничного» состояния есть официальное название – предиабет.

Т.В. Грачева, заведующая эндокринологическим отделением СОКБ №1, врач-эндокринолог высшей категории, кандидат медицинских наук, рассказывает о том, что такое предиабет, как помочь самому себе, чтобы он не развился в тяжелое заболевание.

Еще не диабет, но уже и не норма

- Предиабет объединяет в себе несколько вариантов нарушения обмена глюкозы в организме человека, - начинает разговор Татьяна Владимировна. – Например, когда сахар повышается утром. Либо когда мы видим повышение уровня сахара после еды. С недавнего времени предиабет получил свой код в международной классификации заболеваний. То есть это уже болезнь. Но, подчеркну, еще не сахарный диабет. С 2019 года и в России диагностированный предиабет является основанием для диспансерного наблюдения за пациентом. Ежегодно ему необходимо сдавать анализ уровня сахара в крови.

Предиабет – это предшественник диабета 2 типа. Факторы риска его возникновения – избыточный вес, наличие диабета 2 типа у близких родственников, для женщин – рождение крупных детей. Мамочки гордятся, когда у них рождают большие малыши, с солидным весом, но для врачей – это сигнал о том, что в будущем у этой женщины может развиться предиабет.

В нашей стране было проведено масштабное исследование, когда у случайных людей брали анализ крови на сахар. Оказалось, что среди них у 20 процентов уже имелся предиабет, при этом большинство из них об этом и не подозревали. Поэтому так важно своевременно выявлять это состояние.

- На стадии предиабета многие сбои в работе организма еще обратимы, - подчеркивает руководитель Свердловского областного эндокринологического центра. – При самом диабете некоторые изменения вспять уже не повернуть. Соответственно, предиабет – повод для лечения, которое способно дать ощутимые результаты. И лечение это – диета, физические нагрузки и некоторые лекарственные препараты. Возможно, услышав про таблетки, кто-то успокоится насчет диеты и решит ее не соблюдать. Мол, зачем себя ограничивать в какой-то еде, если можно выпить лекарство! Но таблетки эффективны только тогда, когда выполняются и первые два условия.

Группа риска

Образ жизни становится толчком для возникновения предиабета, особенно если у человека уже есть к нему предрасположенность. Зато если он вносит коррективы в свой режим питания, увеличивает физическую активность, предиабет для него не станет неизбежностью.

Нарушение обмена сахара в крови возникают чаще у людей в возрасте 45+. Поэтому все, кто достиг этого возраста, в дальнейшем должны 1 раз в 3 года

проверять уровень сахара. И даже если нет лишнего веса, и если в родне не было страдавших диабетом.

- Предиабет как состояние входит в так называемый метаболический синдром, - продолжает Т.В. Грачева. – Это означает, что в организме в силу тех или иных причин начинают меняться данные анализов. Растут уровни сахара и холестерина, мочевой кислоты и прочие показатели. Пик заболеваемости предиабетом – 45-65 лет. Если в более старшем возрасте это состояние развилось в диабет 2 типа, то у более пожилых пациентов он протекает мягче, ведь метаболические процессы у них выражены меньше, они уже не набирают большой вес, не так много едят и так далее.

Если говорить о диете при предиабете, то это - однозначно не отказ от еды, не строгое в ней ограничение. «За последние десятилетия мы прошли разные «диетические» пути – от одной модной диеты к другой, - замечает Татьяна Владимировна. – Но оказалось, что если строго следовать всем этим рекомендациям, ничего хорошего не получается. Основной принцип диеты для предиабета – это ограничение калорий: если человеку нужно похудеть специалист рассчитывает ему базовый энергетический обмен и отнимает от него 500 калорий. Вот этих показателей пациенту и следует придерживаться. Если же цели похудеть нет, человек придерживается базового уровня. В предложенном энергетическом уровне нужно просто грамотно придерживаться необходимого соотношения белков, жиров и углеводов.

Достоверно

Какой же уровень сахара считается нормой, а при каком нужно задуматься? Если для проведения анализа кровь берут натошак из пальца (капиллярная), норма – 3,3-5,5.

Если кровь берут натошак из вены (венозная), норма – до 6,1. Диагноз «сахарный диабет» ставят при анализе натошак из вены выше 7.

Если кровь взята после еды (неважно, капиллярная или венозная), в норме через 2 часа в любом возрасте не должно быть выше, чем 7,8. Все, что выше 11,1 в случае анализа после еды, уже соответствует сахарному диабету.

Промежуток между нормой и диагнозом диабета и есть предиабет.

О сахарах - компетентно

Большую роль в питании при предиабете играет выбор «правильных» углеводов. Чем сложнее углеводы усваиваются в организме, тем это лучше для обмена сахара. Меньше вероятность быстрого повышения его уровня в крови.

- Углеводы следует выбирать трудноусваиваемые: это максимально слабо обработанные злаки – разные нешлифованные крупы, картофель не жареный, а отварной, но не в виде пюре, - перечисляет Татьяна Владимировна. – Кстати, распространенный способ вымачивать нарезанный сырой картофель, чтобы избавиться от крахмала, на деле бесполезен. Мы ведь картошку для того и едим, чтобы получить из нее крахмал. Нужно лишь не упрощать сам способ усвоения этого крахмала. Вареная картошка – самый предпочтительный вариант ее употребления. Далее, среди жиров выбираем растительные масла, богатые полиненасыщенными жирными кислотами. Но убираем из рациона сало, маргарины и подобные жиры. Что касается белка, то для пожилых людей его не должно быть в пище слишком много. Курицу или рыбу лучше не жарить с

большим количеством жира, а отваривать, тушить или запекать. Вкус можно украсить добавлением специй, трав. Это будет гораздо полезнее.

Заблуждений по поводу питания при предиабете и диабете 2 типа очень много. Это и уже упомянутое вымачивание картошки. И миф о том, фрукты однозначно полезны и их можно есть сколько угодно. На самом деле, фрукты содержат определенное количество сахаров, Они и калорийность питания, и уровень сахара в крови способны увеличить.

- Поэтому мы рекомендуем в день употреблять 2-3 фрукта размером со среднее яблоко, - подчеркивает Т. Грачева. – Остальное количество необходимой организму клетчатки следует восполнить овощами. Если человек в день съедает менее 400 г фруктов и овощей, его диету уже нельзя считать здоровой.

Чтобы определить, какой продукт более полезен, а какой – менее, эндокринологи советуют взять на вооружение такое понятие, как гликемический индекс. Он показывает, насколько быстро после употребления продукта в организме повысится сахар. Данные о том, каким гликемическим индексом обладает конкретный фрукт, овощ, другой продукт питания, можно найти в Интернете, есть книги об этом и в книжных магазинах. К примеру, если мы пьем апельсиновый сок из пакета, сосуды уже в полости рта начинают активно всасывать сахар, и он повышается практически моментально. А вот апельсин начнет повышать сахар в крови только после того, как попадет в желудок. То есть минимум через полчаса.

- Каждому, кто хочет придерживаться принципа здорового питания, следует придерживаться правила: сахар должен повышаться небыстро. Чем выше у продукта гликемический индекс, тем быстрее он повысит сахар. Значит, его необходимо употреблять значительно реже, - рекомендует Татьяна Владимировна. – Если индекс не выше 50-60, это продукт мы выбираем для своего рациона. Если индекс выше – от такого продукта лучше отказаться. Большинство фруктов имеют невысокий гликемический индекс: у черешни, вишни, абрикоса, сливы, яблока он составляет 30-50; а вот финики имеют огромный индекс. То же самое касается круп, овощей и прочего. Так что лучше быть в курсе гликемических индексов.

Сухофрукты – отдельная тема. Конечно, сахар из изюма или чернослива будет всасываться медленнее, чем из конфеты или мармеладки, но все же перебарщивать с ними не следует.

- Я бы рекомендовала сухофрукты как альтернативу конфетам и прочим сладостям, - говорит Т.В. Грачева. – С несладким чаем замечательно скушать 2-3 штучки кураги или инжира. Пакетами их есть, конечно, не нужно. С осторожностью следует относиться и к народным рецептам от разных болезней. Например, популярна в народе такая смесь: курага, чернослив, изюм, мед, имбирь, все перемолоть и активно употреблять для профилактики простуды. Ну, во-первых, мед сам по себе – уже, по сути, сахар. Плюс сахара из сухофруктов. Понятно, что уровень глюкозы в крови после употребления такой смеси будет очень повышен. При предиабете и диабете 2 типа смесь окажется явно бесполезной. Следует осознавать, что еда - это не лекарство. Это еда: дополнительные калории, белки, углеводы и так далее. Так что народные рецепты необходимо подвергать разумной критике.