



Как отрегулировать уровень сахара в крови с помощью питания

Время для прочтения: Примерно 9 мин.

Эта информация поможет понять, как отрегулировать уровень сахара (глюкозы) в крови с помощью питания. Из нее вы также узнаете, как справиться с побочными эффектами лечения и одновременно контролировать уровень сахара в крови.

Как контролировать уровень сахара в крови с помощью питания

На уровень сахара в крови могут влиять многие факторы, например:

- стресс;
- информация о лекарствах;
- изменения в питании;
- физическая активность и нагрузка.

Некоторые виды лечения рака и их побочные эффекты также могут вызывать повышение или понижение уровня сахара в крови. Контроль уровня сахара в крови является важной частью лечения рака, и мы готовы помочь вам в этом.

При контроле уровня сахара в крови важно понимать, какие продукты можно есть. Это может показаться чрезмерно сложным. Вы можете услышать разные советы. Оптимальный режим питания для каждого человека является индивидуальным. Идеальный режим питания зависит от состояния здоровья, плана лечения и личных предпочтений. Для каждого человека он свой.

Именно поэтому Американская диабетическая ассоциация (American Diabetes Association) разработала общие рекомендации. Они помогут вам контролировать уровень сахара в крови, поддерживать нормальный вес и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Важно также стараться придерживаться сбалансированного рациона питания, обеспечивающего организм необходимыми питательными элементами.

Для получения дополнительной информации проконсультируйтесь с врачом-диетологом. Его рекомендации будут основаны на состоянии вашего здоровья и поставленных целях.

Информация об углеводах

Существует 3 основных типа питательных элементов:

- углеводы;
- жиры;
- белки;

Эти основные питательные элементы иногда называют макроэлементами или макросами. Несмотря на то, что каждый из них имеет свое предназначение, все они работают в комплексе, обеспечивая вас энергией. Многие продукты питания содержат все три питательных элемента.

Прежде чем пища будет преобразована в энергию, организм должен расщепить ее до сахара, называемого глюкозой. Хотя все питательные элементы могут быть преобразованы в глюкозу, с углеводами этот процесс происходит гораздо легче. Поэтому организм предпочитает использовать углеводы в качестве основного источника энергии.

Как углеводы влияют на уровень сахара в крови

Хотя углеводы дают организму энергию, они также влияют на уровень сахара в крови. Если вы потребляете слишком много углеводов, у вас может быть повышен риск возникновения проблем с уровнем сахара в крови.

Не все углеводы одинаково повышают уровень сахара в крови. Некоторые делают это очень быстро, другие — медленнее (см. рисунок 1). Это может затруднить контроль уровня сахара в крови. Важно не допускать слишком высокого (гипергликемия) или слишком низкого (гипогликемия) уровня сахара в крови.

Рисунок 1. Как повышается и понижается уровень сахара в крови

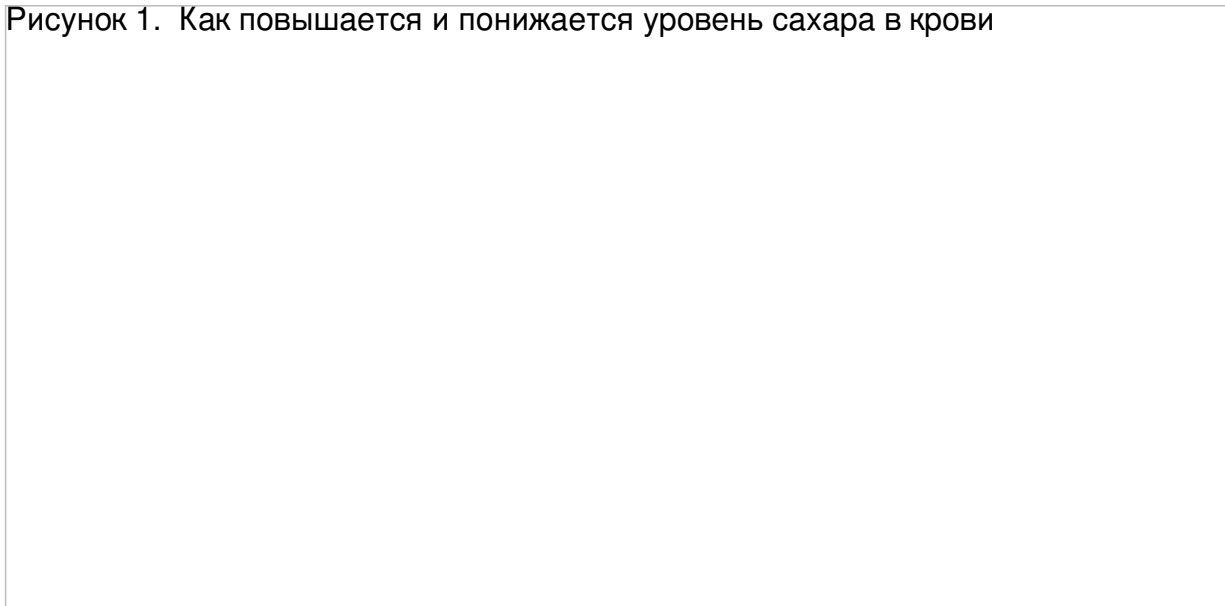


Рисунок 1. Как повышается и понижается уровень сахара в крови

Ваш медицинский сотрудник или инструктор по диабету определит целевые значения уровня сахара в крови. Поддержание уровня сахара в крови на уровне целевых значений является важной частью лечения.

Информация для людей, принимающих лекарства от диабета

Если вы принимаете лекарства от диабета, то перед снижением количества потребляемых углеводов проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником или инструктором по

диабету. При чрезмерном снижении количества потребляемых углеводов может возникнуть риск понижения уровня сахара в крови (гипогликемия). Более подробная информация представлена в материале *О гипогликемии (пониженном содержании сахара в крови)* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-hypoglycemia-low-blood-sugar>).

Как правильно выбрать углеводы

Поскольку углеводы являются хорошим источником энергии и питания, важно включать их в свой рацион. Во время лечения вас могут попросить следить за количеством потребляемых углеводов или изменить его. Это помогает контролировать уровень сахара в крови.

В этом разделе приведены общие рекомендации по контролю уровня сахара в крови с помощью питания. Для получения дополнительной информации проконсультируйтесь с врачом-диетологом или инструктором по диабету.

Выбирайте продукты с правильным количеством углеводов

В следующей таблице приведены примеры продуктов, содержащих углеводы. В ней указаны продукты с меньшим количеством углеводов, но при этом содержащие необходимые питательные элементы.

При контроле уровня сахара в крови, возможно, вам нужно будет употреблять меньше углеводов. Если у вас высокий уровень сахара в крови, выбирайте продукты с меньшим количеством углеводов.

Продукты питания, содержащие углеводы

- молоко, йогурт, мороженое;
- целые свежие фрукты, сухофрукты, сок;
- хлеб, крупы, рис, макаронные изделия;
- бобы, чечевица;
- крахмалистые овощи, такие как картофель, кукуруза, горох, кабачок;
- газированные напитки, сладкий холодный чай, фруктовый пунш;
- торт, конфеты, шоколад, печенье, крекеры, чипсы, попкорн, крендельки;

Продукты питания, не содержащие углеводы

- мясо и птица, например, говядина, свинина, телятина, баранина, курица, индейка;
- рыба и морепродукты;
- сыр;
- яйца;
- сливочное и растительное масло;
- некрахмалистые овощи, например, помидоры, перец, шпинат, капуста, брокколи, цветная капуста.

Как контролировать уровень сахара в крови с помощью клетчатки

Еще один способ контролировать уровень сахара в крови — выбирать углеводы, содержащие больше клетчатки и меньше сахара. Клетчатка помогает контролировать уровень сахара в крови, замедляя его всасывание в организм. Выбирайте продукты, содержащие более 3 граммов (г) клетчатки на порцию.

Количество клетчатки в упакованных продуктах указано на этикетке с указанием пищевой ценности. На этикетке с указанием пищевой ценности приводится информация о содержании определенных питательных элементов в продукте или напитке. Содержание клетчатки указано

в строке «Dietary Fiber» (см. рисунок 1).

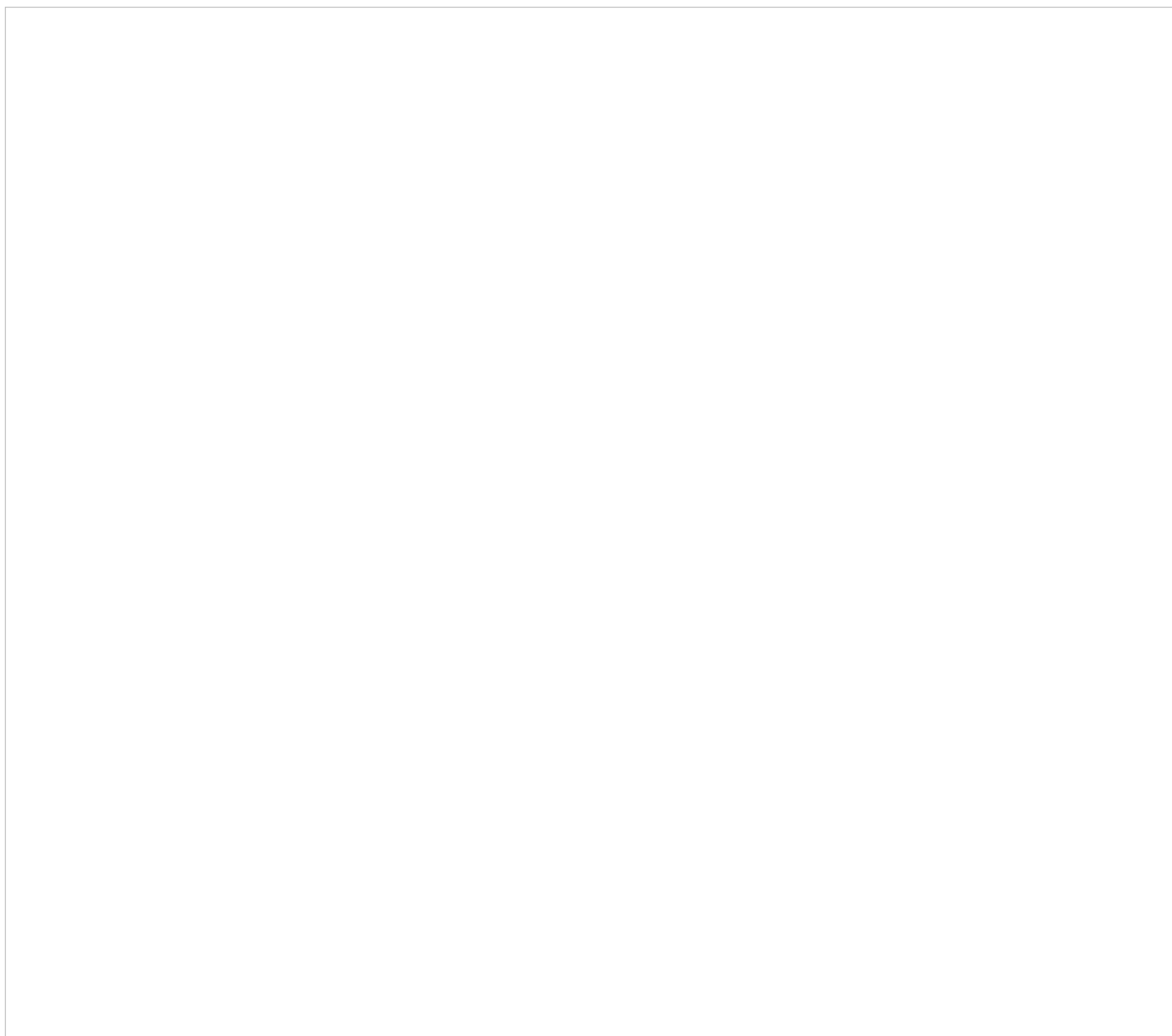


Рисунок 2. Где указана информация о количестве клетчатки на этикетке с указанием пищевой ценности

Растворимая клетчатка

Растворимая клетчатка помогает контролировать уровень сахара в крови, замедляя скорость потребления углеводов организмом. Она распадается в воде, образуя гель, и легче усваивается организмом. Растворимая клетчатка содержится в таких продуктах, как овес, горох, фасоль, яблоки, цитрусовые и перловая крупа.

Важно употреблять в пищу продукты с высоким содержанием растворимой клетчатки, такие как:

- $\frac{3}{4}$ — 1 чашка хлопьев из нескольких видов злаков;
- $\frac{1}{2}$ чашки вареных бобов или чечевицы;
- 3 чашки воздушной кукурузы;
- 1 средний картофель, обычный или сладкий.

Иногда трудно питаться только углеводами с высоким содержанием клетчатки. Старайтесь как можно чаще заменять продукты с низким содержанием клетчатки продуктами с высоким содержанием клетчатки.

Ограничьте количество углеводов в пище, когда это необходимо

Если уровень сахара в крови повышен, то употребление продуктов питания с меньшим количеством углеводов поможет вернуть его в целевой диапазон. Важным является употребление всех углеводов, особенно если вы принимаете insulin. Отсутствие некоторых видов углеводов в рационе питания может привести к слишком низкому уровню сахара в крови. Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником, чтобы получить дополнительную информацию.

Ниже приводятся некоторые способы уменьшить количество углеводов в пище:

- Во время еды должен быть 1 основной источник углеводов вместо 2. Например, можно съесть либо цельнозерновой рис, либо бобовые, а не оба продукта.
- Добавляйте в каши вместо фруктов такие специи, как корица или имбирь.
- Вместо фруктовых соков пейте ароматизированную воду без сахара и газированную воду. Фруктовый сок, приготовленный из натуральных фруктов, обычно содержит много сахара.
- Добавляйте овощи и белки к блюдам, богатым углеводами. Например, к макаронам можно подать салат и курицу, а не просто макароны.
- Замените или добавьте больше белка, например, яйцо, в свой завтрак вместо хлеба или фруктов.

Как считать углеводы, чтобы контролировать уровень сахара в крови

Подсчет углеводов — это планирование и отслеживание приемов пищи, содержащих определенное количество углеводов в граммах на один прием пищи. Подсчет углеводов помогает контролировать уровень сахара в крови с помощью питания. Такой план питания обычно рекомендуется людям, принимающим insulin.

При подсчете углеводов следует учитывать показатель в строке «Общее количество углеводов» на этикетке с указанием пищевой ценности (см. рисунок 2). Стремитесь к тому, чтобы общее количество углеводов в каждом приеме пищи составляло 45—50 г или столько, сколько рекомендует ваша лечащая команда.

Этапы подсчета углеводов

Этап 1. Обсудите со специалистами лечащей команды, какое количество углеводов должно быть в каждом приеме пищи.

Этап 2. Научитесь выбирать продукты и группы продуктов, которые обеспечивают необходимое количество углеводов в вашем рационе. Для получения дополнительной информации вы можете проконсультироваться с врачом-диетологом или инструктором по диабету.

Этап 3. Рассчитайте количество углеводов в граммах (на порцию) для потребляемого продукта. Для этого используйте этикетку с указанием пищевой ценности на упаковке продукта.

Этап 4. Отмеряйте количество продукта в соответствии с размером порции, указанным на этикетке (см. рисунок 3). Можно использовать мерный стакан или кухонные весы. На начальном

этапе важно измерять порции, чтобы привыкнуть к их размеру, но после того как вы привыкнете к тому, как выглядит порция, ее размер можно определять визуально. Он может слегка варьироваться. Более подробную информацию о размерах порций можно узнать у врача-диетолога.

Пример расчета углеводов

Используйте этикетки с указанием пищевой ценности, чтобы попрактиковаться в расчете количества углеводов в блюдах. Рассчитайте количество углеводов в 1 порции Cheerios™ и 1 порции молока (см. рисунки 3 и 4).

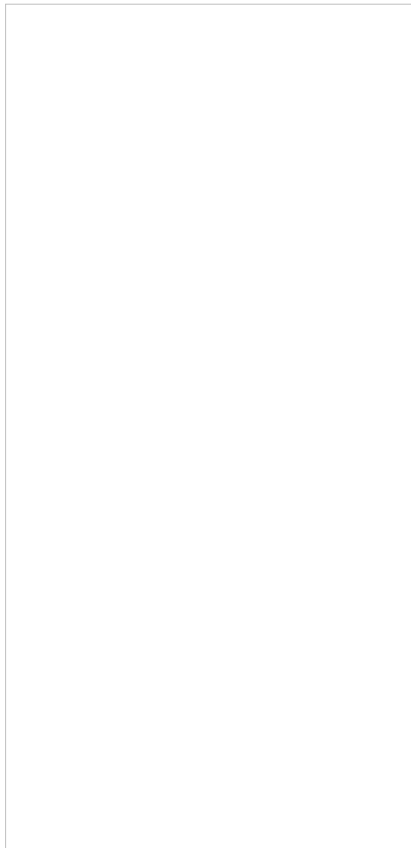


Рисунок 3. Этикетка Cheerios с указанием пищевой ценности

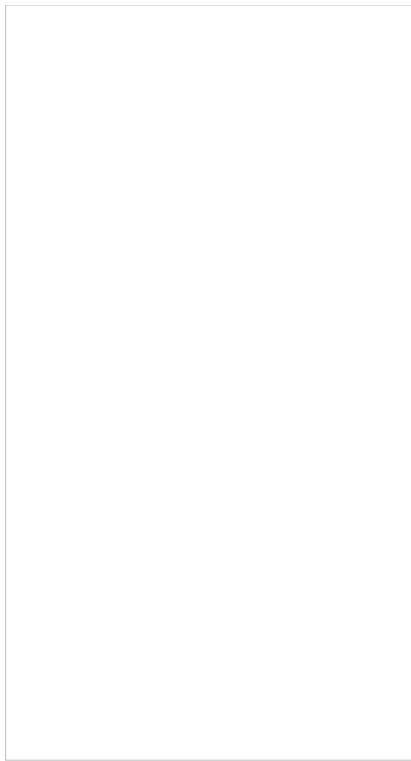


Рисунок 4. Этикетка 1% молока с низким содержанием жира с указанием пищевой ценности

Общее количество углеводов в Cheerios: **29 г**

Общее количество углеводов в 1% молоке с низким содержанием жира: **12 г**

$29 \text{ г} + 12 \text{ г} = \mathbf{41 \text{ г}}$

Ваш завтрак, состоящий из Cheerios и 1% молока с низким содержанием жира, содержит в общей сложности 41 г углеводов. Размер порции составляет 1 ½ чашки (32 г) Cheerios и 1 чашку 1%-ного молока. Не забудьте отмерить это количество Cheerios и молока, когда будете готовить себе порцию.

Разница между показателями в граммах на этикетках с указанием пищевой ценности

Иногда и размер порции, и количество углеводов в ней измеряются в граммах. **Но это не одно и то же.**

- Показатель в граммах (г), указанный как «**Размер порции**», означает вес продукта в граммах. Если вы используете пищевые весы, вы можете использовать эту информацию для определения размера порции (см. рисунок 5).
- Показатель в граммах (г), указанный как «**Общее количество углеводов**», означает количество углеводов в одной порции продукта (см. рисунок 5).

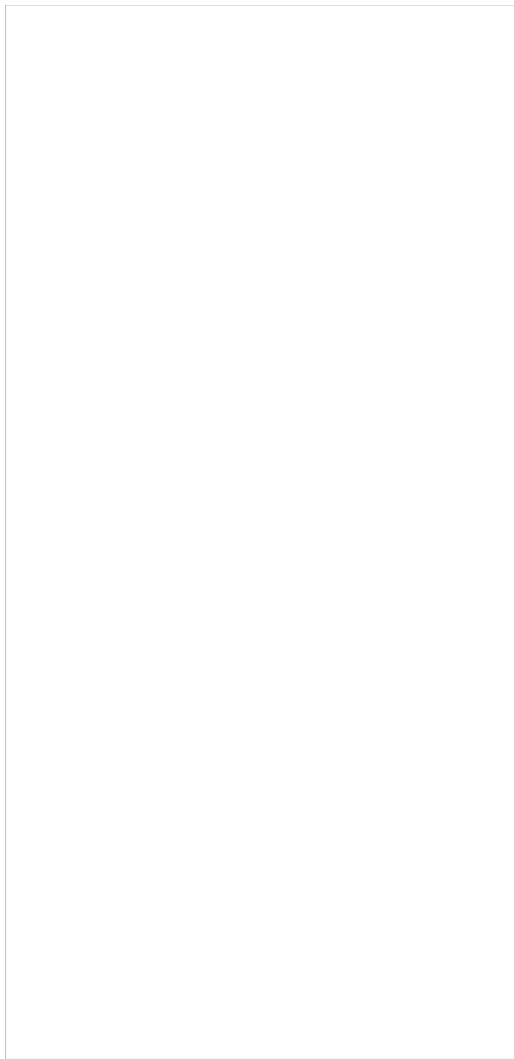


Рисунок 5. Показатели в граммах на этикетках с указанием пищевой ценности

Что делать, если этикетка с указанием пищевой ценности отсутствует

Если на продукте нет этикетки с указанием пищевой ценности или вы едите не дома, найдите информацию об углеводах в Интернете. Некоторые сайты, например, www.CalorieKing.com и www.MyFitnessPal.com, также имеют мобильные приложения для смартфона или планшета. Для получения дополнительной информации проконсультируйтесь с врачом-диетологом.

Информация для людей, принимающих insulin

Если вы принимаете insulin, ваш медицинский сотрудник может показать вам, как определять дозу insulin для каждого приема пищи. Для получения дополнительной информации проконсультируйтесь с медицинским сотрудником или инструктором по диабету.

Как контролировать питание во время лечения рака

Во время лечения рака побочные эффекты могут ограничивать возможность полноценного питания. Такими побочными эффектами могут быть тошнота (ощущение подступающей рвоты),

изменение вкуса или потеря аппетита (нежелание есть).

Невозможность принимать пищу может повысить риск потери массы тела. Это также повышает риск недостаточного питания (когда организм не получает всех необходимых питательных элементов).

Более подробная информация об общих рекомендациях по питанию во время лечения рака представлена в материале *Правильное питание во время лечения рака* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment>).

Если во время лечения вам трудно принимать пищу, посоветуйтесь со своими медицинскими сотрудниками и врачом-диетологом. Для получения необходимых питательных элементов может потребоваться изменение рациона питания. Иногда специалисты рекомендуют не подсчитывать количество углеводов.

Более частое питание небольшими порциями может облегчить достижение целей в области питания. Ваш врач-диетолог поможет определить необходимое количество углеводов для каждого небольшого приема пищи. Сосредоточьтесь на потреблении большего количества белка и полезных жиров. Это поможет вам получать необходимые питательные элементы и одновременно контролировать уровень сахара в крови.

- орехи и ореховое масло;
- семечки, например, тыквенные семечки или семена льна;
- авокадо;
- несладкий (без наполнителей) йогурт и сыр;
- нежирный белок, такой как рыба, курица, яйца и тофу;
- оливковое масло и масло канолы.

Изменения в рационе питания могут помочь, но, чтобы справиться с побочными эффектами, вам также могут потребоваться лекарства. Если вам назначены лекарственные препараты, обязательно соблюдайте инструкции по их приему.

Советы по контролю побочных эффектов лечения и повышенного уровня сахара в крови

Ниже приведены несколько советов о том, что можно есть, чтобы справиться с побочными эффектами лечения и одновременно контролировать уровень сахара в крови.

Как справиться с тошнотой во время лечения

Тошнота часто вызвана радиотерапией, химиотерапией и операцией. Она также может быть вызвана болью, лекарством и инфекцией. Для контроля тошноты:

- ешьте крахмалистые легкие продукты, например, сухие тосты или крекеры;
- ешьте йогурт без наполнителей или ванильный йогурт;
- ешьте ледяную крошку;
- пейте газированные напитки с низким содержанием сахара;
- не употребляйте продукты с сильным запахом;
- пейте имбирный чай.

Для получения дополнительных советов прочитайте материал *Как справиться с тошнотой и рвотой* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting>) или проконсультируйтесь с врачом-диетологом или инструктором по диабету.

Как контролировать изменения вкуса во время лечения

Лечение может повлиять на вкусовую чувствительность. Изменения вкусовых ощущений индивидуальны. Наиболее распространенные изменения — это ощущение горького и металлического привкуса во рту. Иногда пища может не иметь никакого вкуса. Эти изменения могут вызвать у вас желание потреблять больше углеводов.

Прежде чем готовить еду с большим количеством углеводов, попробуйте следующее:

- используйте свежие травы и специи с сильным запахом и вкусом;
- выбирайте и готовьте продукты, которые выглядят и пахнут приятно для вас;
- ешьте продукты с кислым и терпким вкусом, т. к. они могут стимулировать ваши вкусовые ощущения. Можно также добавить немного лимонного сока в еду;
- добавляйте воду или соль к слишком сладким продуктам;
- если пища имеет металлический привкус, пользуйтесь пластиковой или деревянной посудой, а не металлической.

Для получения дополнительных советов прочитайте материал *Управление изменениями вкусовых восприятий во время химиотерапии* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-taste-changes-during-chemotherapy>) или проконсультируйтесь с врачом-диетологом.

Как контролировать потерю аппетита во время лечения

Потеря аппетита означает уменьшение желания есть. Это очень распространенный побочный эффект лечения. Если пропадает аппетит, возможно, вы захотите съесть что-то «комфортное», чтобы почувствовать себя лучше. Это может нарушить баланс питания и контроль уровня сахара в крови.

- Добавьте в свой рацион больше белка, например, курицу, рыбу, яйца или тофу.
- Выпейте протеиновый коктейль или пищевую добавку с высоким содержанием белка и низким содержанием углеводов. Некоторые из них представляют собой высококалорийные, готовые к употреблению напитки с добавленными в них витаминами и минералами. Другие выпускаются в виде порошков, которые можно добавлять в еду и напитки. Большинство из таких добавок также не содержат лактозы, т. е. вы можете употреблять их, даже если вы не переносите лактозу (испытываете проблемы с перевариванием молочных продуктов). Посоветуйтесь с врачом-диетологом.
- Обсудите свои симптомы со своим медицинским сотрудником. Вам могут выписать рецепт на лекарство, помогающее улучшить аппетит.

В процессе лечения рака трудно контролировать уровень сахара в крови. Иногда требуется нечто большее, чем правильное питание и физические нагрузки. При появлении проблем с контролем уровня сахара в крови поговорите со специалистом лечащей команды.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message

or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

How To Improve Your Blood Sugar With Your Diet - Last updated on November 20, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Дата последнего обновления

Понедельник, Ноябрь 20, 2023

Поделитесь своим мнением

Поделитесь своим мнением

Ваш отзыв поможет нам скорректировать образовательные материалы, предоставляемые пациентам. Данные, предоставленные вами в этой форме обратной связи, будут недоступны для сотрудников вашей лечащей команды. Пожалуйста, не используйте эту форму для вопросов о вашем лечении. Если у вас есть вопросы по поводу вашего лечения, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Хотя мы читаем все отзывы, мы не можем ответить на все вопросы. Мы просим не указывать свое имя или какую-либо персональную информацию в этой форме обратной связи.

Вопросы опросника

Questions

Да В некоторой степени Нет

Вам было легко понять эту информацию? ☐ Да ☐ В некоторой степени ☐ Нет

Что следует объяснить более подробно?

Не вводите свое имя или любую персональную информацию.

Отправить