

013.87  
т. 86



**Михаил Гурвич**

# ДИЕТА

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА  
«ГЭОТАР-Медиа»

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	3
<b>Что такое сахарный диабет</b> .....	10
Определение и сущность болезни .....	10
Немного истории .....	11
Признаки (симптомы) сахарного диабета .....	12
Причины заболевания .....	13
Распространенность диабета .....	14
Формы сахарного диабета .....	15
Степень тяжести заболевания .....	16
Осложнения .....	16
<b>Лечение сахарного диабета</b> .....	21
Лечебное питание при сахарном диабете .....	21
Диетология для всех .....	21
Что такое диета? .....	21
Сколько, когда, почему? .....	22
Диета в реальных условиях .....	23
Стандартный или индивидуальный подход? .....	24
Семь правил домашней диетологии .....	25
«Способствовать врачу» .....	30
Диетология для диабетика .....	30
Состав пищи .....	31
Белки .....	31
Жиры .....	36
Углеводы .....	40
Витамины и минеральные вещества .....	54
Диетотерапия инсулиннезависимого диабета .....	66
Похудеть — помолодеть .....	67
Диетотерапия инсулинзависимого диабета (питание больных диабетом, получающих инсулин) .....	82

Правила замены углеводов .....	84
Заменители сахара .....	86
Сахарин .....	87
Фруктоза (плодовый сахар) .....	87
Сорбит и ксилит .....	87
Аспартам .....	88
Как рассчитать энергетическую ценность (калорийность) рациона, содержание в нем белков, жиров и углеводов .....	88
Расчет энергетической ценности (калорийности) .....	88
Расчет количества белков, жиров и углеводов .....	89
Диабет и пищевые продукты .....	90
Овощи .....	93
Бобовые .....	100
Витаминная зелень .....	102
Фрукты и ягоды .....	109
Соки .....	113
Мясо .....	118
Рыба .....	123
Продукты моря .....	127
Молоко и молочные продукты .....	129
Яйца .....	136
Орехи .....	139
Хлеб .....	144
Крупы .....	145
Суточный набор продуктов для диет, применяемых при сахарном диабете .....	148
Пробная диета при сахарном диабете .....	148
Кулинария для диабетика .....	160
Кулинарные рецепты .....	160
Рецепты из старинных кулинарных книг .....	171
Исцеляющие продукты (рецепты блюд из овощей, фруктов и ягод) .....	179
Лечение сахарпонижающими средствами .....	229
Инсулинотерапия .....	231

Типы и действие препаратов инсулина .....	231
Осложнения при инсулинотерапии .....	232
Гипогликемическое состояние, гипогликемический (инсулиновый) шок .....	235
Лекарственные растения, полезные при сахарном диабете .....	237
Растения, оказывающие на организм тонизирующее действие .....	249
Гомеопатические средства, применяемые при сахарном диабете .....	250
<b>Приложения</b> .....	254
Идеальный вес у взрослых .....	254
Диета для тех, кому необходимо похудеть (семидневное меню) .....	257
Химический состав и калорийность некоторых пищевых продуктов .....	271