

Питание для профилактики сахарного диабета 2-го типа

А. А. Брумберг, ведущий специалист организационно-методического отдела по диетологии Департамента здравоохранения Москвы
НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента
В. В. Егорова, заведующая организационно-методическим отделом по диетологии Департамента здравоохранения Москвы
НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента

Приверженность здоровому питанию играет огромную роль в профилактике социально значимых хронических неинфекционных заболеваний, в число которых входит сахарный диабет 2-го типа. Какой рацион питания поможет избежать развития этой болезни?



Фото: Freerik



Распространенность и факторы риска

Распространенность сахарного диабета 2-го типа (СД2) растет во всем мире. По данным Международной диабетической федерации, на конец 2021 года численность пациентов с сахарным диабетом в возрасте 20–79 лет, большинство из которых — с СД2, превысила 537 миллионов. В Российской Федерации, по данным Федерального регистра СД, на диспансерном учете состоит более 5 миллионов человек с СД2. Причем у 20–30 % пациентов первым проявлением СД2 могут быть инфаркт миокарда, инсульт, потеря зрения и другие осложнения^{1, 2}.

К факторам риска развития СД2 относятся возраст старше 45 лет, избыточная масса тела, низкая физическая активность, наличие сердечно-сосудистых заболеваний. Абдоминальное ожирение – основной фактор риска. Чаще СД2 наблюдается у лиц старше 40 лет с избыточной массой тела или ожирением, но может развиваться и в более молодом возрасте, и при нормальной массе тела. Данные исследований свидетельствуют о том, что «нездоровый», несбалансированный по пищевым веществам рацион питания является мощным фактором риска развития СД2.

Анализ традиционного питания на территории России показал, что оно не является сбалансированным, характеризуется высокой энергетической ценностью пищи и низкой витаминно-минеральной обеспеченностью. По данным Росстата, по потреблению основных продуктов питания в домашних хозяйствах в 2019–2023 гг. в Российской Федерации отмечается пониженное потребление

АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОГО ПИТАНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ ПОКАЗАЛ, ЧТО ОНО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СБАЛАНСИРОВАННЫМ, ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ВЫСОКОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТЬЮ ПИЩИ И НИЗКОЙ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ОБЕСПЕЧЕННОСТЬЮ

овощей, фруктов, ягод, молочных продуктов, в то время как повышено потребление сахара и кондитерских изделий, пищевой соли, а также мяса за счет переработанных мясных продуктов. Так, потребление сахара (включая кондитерские изделия) в России составляет 29–30 кг/год/человек при рекомендуемой норме 8 кг/год/человек^{3, 4}.

Значение питания в профилактике диабета

Изменение образа жизни – важная составляющая профилактики СД2. Сочетание изменения рациона питания и увеличения физической активности – неотъемлемая часть коррекции массы тела и снижения риска развития СД2 (на 53 %). Соблюдение рекомендаций по питанию способно улучшить уровень гликемии (содержание глюкозы в крови), снизить риск осложнений диабета и улучшить качество жизни, связанное со здоровьем. В Европейских рекомендациях по диетотерапии СД2 и по его профилактике также отмечается важность профилактических мероприятий^{2, 5}. >>>

¹ Елиашевич С. О., Драпкина О. М. Возможности питания в коррекции массы тела при сахарном диабете 2 типа. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2023;22(6):3607.
² Министерство здравоохранения РФ. Клинические рекомендации. Сахарный диабет 2 типа у взрослых. 2022. Разработчик: Российская ассоциация эндокринологов.
³ Статистический бюллетень Федеральной службы государственной статистики «Потребление продуктов питания в домашних хозяйствах в 2023 году», Москва, 2024.
⁴ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19 августа 2016 г. № 614 «Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания» в ред. приказов Минздрава РФ от 25.10.2019 № 887, от 01.12.2020 № 1276, от 30.12.2022 № 821.
⁵ The Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. Diabetologia 66, 965–985 (2023).

- Людям с избыточной массой тела или ожирением рекомендуется снижение массы тела как минимум на 5 % за счет изменения образа жизни, включая ограничение энергетической ценности рациона питания и повышение физической активности.
- Постоянный контроль энергетической ценности рациона и физическая активность рекомендованы для длительного поддержания здоровой массы тела.
- Достижение стабильной приверженности здоровому образу жизни, который подразумевает: отказ от вредных привычек, соблюдение сбалансированной диеты (например, средиземноморской, скандинавской, вегетарианской и др.), регулярная физическая активность, профилактика набора избыточной массы тела, отказ от курения и от употребления алкоголя. Согласно клиническим рекомендациям по сахарному диабету Минздрава России и рекомендациям Международной диабетической ассоциации, нет безопасной дозы алкоголя.

Сочетание изменения рациона питания и увеличения физической активности существенно снижает риск развития сахарного диабета



Состав и особенности профилактического рациона питания

По данным крупных проспективных когортных исследований, диетические модели и подходы к питанию, которые не направлены в первую очередь на снижение веса, также были связаны со снижением риска СД2. Это средиземноморская, скандинавская и вегетарианская диеты, а также диеты с высоким содержанием овощей и фруктов, продуктов из цельного зерна и клетчатки, диеты с низким гликемическим индексом, диеты с ограничением пищевой соли. Не рекомендуются очень низкоуглеводные, в том числе кетогенная, диеты. Диеты с низким гликемическим индексом или низкой гликемической нагрузкой могут быть рекомендованы при условии, что их состав соответствует общим рекомендациям по содержанию пищевых волокон, сахаров, насыщенных жиров и белка [5].

Основные рекомендации для профилактики СД2 соответствуют принципам



Фото: мос.ру



РАЦИОН ПИТАНИЯ СЧИТАЕТСЯ СБАЛАНСИРОВАННЫМ, ЕСЛИ БЕЛКИ СОСТАВЛЯЮТ 12–14 % ОТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ, ЖИРЫ – НЕ БОЛЕЕ 30 % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ СУТОЧНОГО РАЦИОНА, УГЛЕВОДЫ – 56–58 %



Фото: Freepik

здорового питания и аналогичны рекомендациям для населения в целом. Питание является важной составляющей образа жизни и оказывает сильное влияние на качество жизни, поэтому при составлении рекомендаций по питанию должны учитываться персональные предпочтения. В целом речь идет не о жестких диетических ограничениях, которых трудно придерживаться на долгосрочной основе, а о постепенном формировании приверженности принципам здорового питания.

Важно соблюдать баланс между поступлением энергии с пищей и ее расходом в течение дня. Необходимо соблюдать режим

питания: три основных приема пищи и при необходимости 1–2 перекуса. Важно и не переедать, и не пропускать приемы пищи. Рацион питания должен быть разнообразным и сбалансированным по основным питательным веществам: белкам, жирам, углеводам, пищевым волокнам, витаминам и минеральным веществам. Рацион питания считается сбалансированным, если белки составляют 12–14 % от энергетической суточной потребности, жиры – не более 30 % от калорийности суточного рациона, углеводы – 56–58 %, причем употребление добавленных сахаров должно составлять менее 10 % от общей калорийности⁶. >>>

▲
Приверженность принципам здорового питания надо формировать постепенно

⁶ Методические рекомендации. МР 2.3.1. 0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А. Ю. Поповой 22.07.2021.

НА ПОРТАЛЕ КРУПНЕЙШЕГО ЗОЖ-СООБЩЕСТВА СТОЛИЦЫ «МОСКОВСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» ПУБЛИКУЮТСЯ ЭКСПЕРТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ПРОВОДЯТСЯ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, МАРАФОНЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

Наиболее удобный и наглядный способ соблюдения вышеперечисленных рекомендаций — правило тарелки в основные приемы пищи. $\frac{1}{2}$ тарелки должны занимать разнообразные овощи и фрукты, $\frac{1}{4}$ — сложные углеводы: хлеб из цельного зерна, зерновые и бобовые продукты и орехи, $\frac{1}{4}$ — источники животного белка.

Рекомендовано обогащение рациона продуктами, содержащими пищевые волокна. Физиологическая потребность в пищевых волокнах для взрослого человека составляет 20–25 г/сутки, а при коррекции СД2 ежедневное их потребление – не менее 35 г (5 г на каждые 300 ккал потребляемой пищи)^{5,6}. В качестве основного источника клетчатки рекомендовано использование цельнозерновых продуктов, овощей, фруктов, ягод, зелени, орехов и семян в свежем виде или при минимальной термической обработке.

Жиры в рацион должны поступать преимущественно из продуктов растительного происхождения с высоким содержанием моно- и полиненасыщенных жиров. К таким продуктам относятся рыба, орехи, семена и негидрогенизированные тропические растительные масла. Потребление насыщенных и трансжиров должно составлять менее 10 % и менее 1% от общей калорийности соответственно.

Белки играют очень важную роль, являясь строительным материалом для организма. В качестве источника полноценного белка животного происхождения выбирайте нежирные сорта мяса и птицы (цыпленок, индейка, кролик), молочные продукты пониженной жирности, яйца, рыбу.

Употребление цельнозерновых продуктов, овощей и фруктов, бобовых, орехов, негидрогенизированных растительных масел при сведении к минимуму употребления

красного переработанного мяса, сладких напитков и других сахаросодержащих продуктов способствует улучшению показателей гликемического контроля и снижению кардиометаболических факторов риска.

Больше знать о правильном питании

В рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» особое внимание уделяется реализации направлений, нацеленных на повышение знаний и умений по вопросам здорового образа жизни в целом и здорового питания в частности у населения различных возрастных групп. На информационном портале крупнейшего ЗОЖ-сообщества столицы «Московское здоровье», созданном НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента при поддержке Департамента здравоохранения Москвы, публикуются экспертные информационные материалы, проводятся просветительские мероприятия, марафоны здорового образа жизни, направленные не только на повышение информированности населения по вопросам здорового питания как неотъемлемой части здорового образа жизни, но и на формирование соответствующих здоровых привычек и применение полезных знаний на практике. Это, безусловно, вносит определенный вклад в профилактику неинфекционных заболеваний, в том числе СД2. Также в рамках повышения приверженности принципам здорового питания при участии НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента реализуется проект «Школа здоровья» на базе центров московского долголетия, нацеленный на пожилую аудиторию, наиболее уязвимую с точки зрения риска хронических неинфекционных заболеваний. 

ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ



В СВОБОДНОМ ДОСТУПЕ
В ПОЛИКЛИНИКАХ
И БОЛЬНИЦАХ ГОРОДА

