

Диета при инсулинорезистентности

Инсулин играет важную роль в метаболизме сахара: он соединяется с рецепторами на поверхности клеток организма и способствует всасыванию глюкозы (декстрозы) из крови в клетки.

Это влияет на снижение уровня сахара в крови. Если эффективность гормона инсулина ограничена, врачи говорят об инсулинорезистентности или нечувствительности к инсулину. При этом заболевании назначается специальная диета.

Чтобы снизить риск возникновения диабета, нужно обязательно нормализовать вес. С этой целью составляется специальный рацион питания, в котором предусматривается минимум быстрых углеводов и животных жиров.

При этом в нем должны присутствовать все необходимые для полноценной работы организма вещества в нужном количестве.

Общие правила

Существуют определенные правила, придерживаясь которых можно разработать качественное удобное меню.

1. В рационе должны присутствовать преимущественно продукты с низкой калорийностью и минимальным гликемическим индексом.
2. Предварительно нужно проконсультироваться с врачом относительно разгрузочных дней. Если медики разрешают, можно один раз в неделю питаться исключительно легкой некалорийной пищей, сократив суточный калораж.
3. От перекусов следует отказаться, питаться только правильно приготовленной полноценной пищей.
4. Жареную еду исключить.
5. Отказаться от газированных сладких напитков, заменить их чистой водой.
6. Сократить потребление соли.
7. Рассчитать меню таким образом, чтобы суточное количество потребляемых калорий соответствовало затрачиваемой энергии.
8. Продукты животного происхождения должны составлять не более трети всего рациона.
9. Рассчитать нужное количество белка и ввести содержащие белок продукты в нужном количестве.
10. Питаться не менее 5 раз в день маленькими порциями.
11. Расписать приемы пищи по времени, придерживаться установленного режима ежедневно.

Питательные вещества в рационе

Соотношение питательных веществ в диете, назначенной при резистентности к инсулину, аналогично диабету. Диета для взрослых мужчин с диабетом содержит следующие пропорции:

- 15-20% белка;
- 30% жира;
- 50-55% углеводов.

В таком соотношении рекомендуемое количество углеводов для 1400 ккал составляет 170-188 грамм.

Инсулинорезистентная диета должна состоять из продуктов с низким гликемическим индексом.

Состав пищи

Углеводы

Если врачом не предписано иное, то рекомендуемое употребление углеводов при инсулинорезистентной диете составляет 140-180грамм/день для женщин и 160-200грамм/день для мужчин.

При показателе ожирения (ИМТ) более 30 кг/м² эндокринолог может назначить диету с энергетической ценностью ниже 20ккал/кг при условии постоянного мониторинга состояния здоровья.

Жирные кислоты

Медицинские исследования показывают, что 40%-ное соотношение жира не оказывает большого влияния на чувствительность к инсулину. А вот замена насыщенных жиров на моненасыщенные жирные кислоты приводит к значительному улучшению чувствительности к инсулину.

Высокое содержание насыщенных жирных кислот:

- Кокосовое масло – 92%;
- Сливочное масло – 68%;
- Пальмовое масло – 50%.

Высокое содержание моненасыщенных жирных кислот:

- Оливковое масло – 76%;
- Рапсовое масло – 62%;
- Арахисовое масло – 47%.

Белки

Желательно, чтобы растительное происхождение имело в среднем 50% белков, так как устранение продуктов распада животных белков может негативно сказываться на работе почек и увеличивать экскрецию альбумина.

В случае лишнего веса, избыток белка дает организму дополнительную энергию. Поэтому диета с высоким содержанием белка не рекомендуется.

Соль

Чрезмерное употребление соли дает эффект снижения чувствительности к инсулину. Поэтому необходимо контролировать ежедневное потребление соли.