

ОСНОВЫ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



Сахарный диабет – это чрезвычайно широко распространенное заболевание, характеризующееся нарушением усваивания глюкозы, повышением ее уровня в крови. Данная патология нередко выявляется в детском возрасте. При этом дети в подавляющем большинстве случаев страдают от сахарного диабет 1 типа, который развивается из-за аутоиммунного поражения бета-клеток поджелудочной железы, отвечающих за выработку инсулина. В этой статье мы поговорим о питании ребёнка при сахарном диабете.

Как мы уже сказали, сахарный диабет – это часто встречающаяся проблема. В 2020 году ученые из Российской ассоциации эндокринологов опубликовали работу, в которой был сделан вывод о том, что во всем мире каждый год примерно у 96 тысяч детей младше 15 лет впервые выявляется сахарный диабет 1 типа. При этом наиболее высокий уровень заболеваемости (более 20 на 100 тысяч детей ежегодно) отмечен в Скандинавских странах и Сардинии.

Основные принципы питания при сахарном диабете

Для поддержания нормального уровня глюкозы в крови крайне важно придерживаться специального питания. С этой целью всем пациентам с сахарным диабетом в обязательном порядке назначается лечебная диета.

Прежде всего, при лечебном столе необходимо исключить или значительно ограничить потребление быстрых углеводов. Также рекомендуется снизить употребление животных жиров, тогда как поступление белков в организм должно соответствовать физиологическим потребностям.

Под запретом находятся блюда, содержащие много сахара, например, варенье или торты. Основу питания должна составлять растительная пища, содержащая достаточное количество клетчатки.

Не следует вводить в рацион ребёнка жареную пищу. Все остальные варианты термической обработки блюд разрешены. Еще один важный момент – это ограничение соли (не более 5 грамм в сутки).

Питание ребёнка должно быть регулярным, дробным (по 5-6 раз в сутки небольшими порциями). Пищу рекомендуется употреблять в одни и те же часы.

Какие продукты можно включать в рацион, а какие – нет?

Что же нельзя есть детям с сахарным диабетом?

В первую очередь, следует отказаться от изделий из сдобного или слоеного теста. Супы на жирном, наваристом бульоне, соленые сыры, молочная продукция с высоким процентом жирности – все это запрещено.

В рацион не следует включать жирное мясо, копчености, жирную рыбу, консервы. Также рекомендуется отказаться от белого риса, манки, макарон, маринованных овощей.

Магазинные соусы, острые приправы, картофель (изредка допускается) – все они относятся к нежелательным продуктам. Из фруктов и ягод следует исключить виноград, бананы, изюм. Кроме этого, запрещены соки и лимонады, содержащие сахар.

Ребёнок с сахарным диабетом может есть:

- отрубной или ржаной хлеб (не более 300 грамм в сутки);
- постные сорта мяса и рыбы;
- супы на овощном бульоне;
- гречку, пшенку, перловку, ячневую и овсяную крупы;
- такие овощи, как капуста, томаты, огурцы, кабачки;

- ягоды и фрукты, относящиеся к кисло-сладким сортам;
- молочную продукцию с низким процентом жирности;
- отварные яйца (не более 1 в день).

Из напитков предпочтение следует отдать чаю, сокам из овощей, минеральной воде, компотам и морсам без сахара.

Когда болеют дети, особенно тревожно.

Если ребенку поставили диагноз «сахарный диабет», не следует впадать в панику.

Важно знать, что поражение эндокринной системы, прежде всего, требует строгого соблюдения определенного режима питания.

Диета при диабете у детей не должна вредить функциональным потребностям организма ребенка. Она призвана поддерживать нормальный рост, умственное и физическое развитие.