

18+

ДИЕТА ПРИ ПРЕДДИАБЕТЕ И ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Доктор Лайтман



Доктор Лайтман

**Диета при преддиабете
и диабете 2 типа**

«Издательские решения»

Лайтман Д.

Диета при преддиабете и диабете 2 типа / Д. Лайтман —
«Издательские решения»,

Преддиабет и диабет 2 типа — это не приговор, а сигнал организма о том, что пора менять образ жизни. Правильное питание способно помочь снизить уровень сахара, вернуть энергию и предотвратить опасные осложнения без жестких ограничений и постоянного чувства голода. Это простое и понятное руководство для тех, кто хочет научиться управлять своим питанием и чувствовать себя лучше каждый день. Эта книга поможет вам сделать первый шаг к жизни, где сахар больше не управляет вашим самочувствием.

Содержание

Введение. Почему эта книга — не просто «список запретов», а ваш личный навигатор	6
Глава 1. Диагноз как отправная точка: что происходит с вашим телом	9
Глава 2. Главные правила питания при нарушенном углеводном обмене	14
Глава 3. Продукты-друзья: на чем строить рацион	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Диета при преддиабете и диабете 2 типа

Доктор Лайтман

© Доктор Лайтман, 2026

ISBN 978-5-0071-4124-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Имеются противопоказания. Перед применением требуется консультация специалиста (врача).

Введение. Почему эта книга — не просто «список запретов», а ваш личный навигатор

Представьте, что вы сели за руль в незнакомом городе. Навигатор говорит: «Не поворачивайте на эту улицу, здесь кирпич. Не въезжайте в этот двор, там тупик. Избегайте развязки в час пик». Сплошные «нельзя». Уже через пять минут такой езды вы захотите заглушить двигатель и бросить машину — потому что непонятно, куда же всё-таки можно.

Именно так чувствует себя человек, который только что услышал от врача: «У вас преддиабет» (или «диабет 2 типа»). Первая реакция — паника. Вторая — поиск в интернете списка запрещенных продуктов. И вы находите тонны информации: не ешьте сахар, мучное, рис, картошку, бананы, виноград, мед, сладкие йогурты, колбасу, полуфабрикаты...

Стоп. Что же тогда можно? Остаться голодным? Питаться одной гречкой и куриной грудкой? Мечтать о торте в ночных кошмарах?

Эта книга — не очередной мартиролог «что нельзя». Она — ваш персональный навигатор в мире еды. У нее совсем другая задача: не запугать, а дать понятную карту маршрутов. Да, есть дороги с ограничениями, но есть множество живописных, сытных и вкусных путей к здоровью.

Почему классические «диеты» не работают при проблемах с сахаром?

Большинство диет — это временные меры. Они рассчитаны на 2—4 недели, после чего человек «срывается». Но нарушение углеводного обмена — не простуда. Это особенность вашего метаболизма, которая останется с вами (или уйдет в ремиссию при вашем активном участии) на годы.

Диета-запрет приводит к трем ошибкам:

Чувство лишения — мозг начинает хотеть «запрещенку» еще сильнее.

Срывы в «запретный плод» — после двух недель строгого исключения сахара вы съедаете пирожное и получаете дикий скачок глюкозы, которого не было бы при грамотных, а не жестких ограничениях.

Дефицит нутриентов — исключая целые группы продуктов, вы лишаете себя витаминов и клетчатки.

Навигатор работает иначе: он не говорит «не поворачивай», он говорит — «поверни через 300 метров, там есть хороший объезд». В переводе на язык еды: «Вместо белого риса возьми цветную капусту, банан замени на горсть ягод, а вместо конфеты съешь брауни из нута».

Главные маяки этого навигатора

На протяжении всей книги мы будем опираться на три кита. Запомните их, это ваше главное меню:

1. Снижение инсулиновой нагрузки, а не просто сахара в чае.

Мы будем учиться «обманывать» поджелудочную железу так, чтобы ей не приходилось выбрасывать в кровь тонны инсулина. Для этого важен порядок еды (сначала клетчатка и белок, потом углеводы) и правильные сочетания.

2. Здоровая тарелка (метод $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$).

Забудьте о взвешивании в граммах. Запомните визуальный образ:

$\frac{1}{2}$ тарелки — любые не крахмалистые овощи и зелень (они снижают скорость всасывания сахара).

$\frac{1}{4}$ тарелки — белок (яйца, рыба, мясо, тофу, бобовые).

$\frac{1}{4}$ тарелки — медленные углеводы (гречка, чечевица, киноа, цельнозерновой хлеб).

3. Индивидуальность — закон.

То, что поднимает сахар у вашего соседа, может быть безопасно для вас (и наоборот). Я научу вас вести простой дневник питания с замерами глюкометра, чтобы вы сами видели: вот этот продукт мне можно, а вот этот лучше заменить.

Как устроена эта книга? (Карта маршрута)

Мы не будем сразу кидать вас в сложные рецепты или пугать страшными осложнениями. Мы пойдем по шагам:

Сначала разберем механизм: что на самом деле происходит с вашим инсулином и почему клетки «не слышат» его. Знание — сила и антидот страху.

Потом создадим безопасную продуктовую корзину: вы узнаете про «зеленую» (можно без ограничений), «желтую» (осторожно) и «красную» (иногда, как праздник) зоны.

Составим меню на неделю — без взвешиваний и голодовок. Вы увидите, что питаться при диабете можно сытнее и разнообразнее, чем «обычный» человек, живущий на бутербродах и пельменях.

Разберем жизненные сценарии: что есть в 2 часа ночи, если не спится? Как не сорваться на дне рождения? Как перекусить в пробке?

И дадим 30 рецептов — от быстрых завтраков до десертов, от которых глюкометр не краснеет.

Чего у вас не отнимут

Даже при строгом диабете 2 типа у вас останутся:

Вкусная еда (специи, травы, обжарка без масла, сливочное масло в умеренных количествах, сыр, орехи).

Праздники (с тактикой «умной тарелки» можно есть и оливье, и кусочек торта — но правильно).

Право на ошибку. Сорвались на пирожное? Не паникуйте. Просто идите гулять 20 минут — мышцы съедят лишнюю глюкозу. В книге есть глава «Скорая помощь после срыва».

Ваша цель — не идеальный сахар, а стабильный образ жизни

Мы не стремимся к графику «5,5 ммоль/л, как у космонавта» с первого дня. Мы стремимся убрать пики — резкие взлеты сахара после еды. Именно пики разрушают сосуды и нервы.

Если вы сможете после ужина подняться на 1,5—2,0 ммоль/л, а не на 4—5 единиц — вы уже выиграли битву. А если у вас пока только преддиабет, то правильное питание в 70—80% случаев возвращает сахар в норму без таблеток. Просто отодвиньте «диабетическую тарелку» и положите правильно.

Итак, включите навигатор. Ваш маршрут к здоровью и гастрономическому удовольствию начинается на следующей странице.

Помните: каждая ваша тарелка — это либо удар по поджелудочной, либо её отдых. Выбирайте отдых. Это вкусно.

Глава 1. Диагноз как отправная точка: что происходит с вашим телом

Прежде чем мы начнем менять меню, нужно понять главное: диабет и преддиабет — это не наказание за любовь к сладкому. Это конкретная поломка в сложной биохимической системе. И, как любую поломку, её можно либо чинить (диетой и образом жизни), либо игнорировать (и тогда она будет разрушать машину дальше).

Эта глава — краткий курс анатомии и физиологии для самого себя. Не пугайтесь терминов, мы будем использовать только те, которые нужны вам за столом и в кабинете врача.

1.1. Преддиабет: тихая зона риска, которую можно отменить

Что это такое?

Преддиабет — это состояние, когда сахар в крови уже выше нормы, но еще не достиг «диабетических» значений. Представьте, что ваш организм — это автомобиль, а инсулин — ключ зажигания. При преддиабете ключ начинает поскрипывать в замке: он вставляется, но поворачивается с трудом. Машина еще едет, но на холодную заводится плохо.

Цифры, которые важно знать (натошак):

Норма: 3,9 — 5,5 ммоль/л.

Преддиабет: 5,6 — 6,9 ммоль/л.

Диабет: $\geq 7,0$ ммоль/л.

Анализ на гликированный гемоглобин (HbA1c) — это как «фотография» вашего сахара за последние 3 месяца:

Норма: до 5,6%.

Преддиабет: 5,7 — 6,4%.

Диабет: $\geq 6,5\%$.

Почему это «тихая зона риска»?

Потому что у преддиабета нет симптомов. Вы не чувствуете жажды, вас не мучают частые походы в туалет, зрение не падает. Единственный способ узнать — сдать кровь. К сожалению, врачи часто пропускают этот этап, говоря: «У вас просто небольшой сахар, похудейте».

Такой подход — преступная халатность. Потому что преддиабет — это не приговор, а разрешение на перемены.

Его можно отменить!

Это главное слово в этом разделе — отменить. Без преувеличения: изменение образа жизни (питание + физическая активность) в 70% случаев возвращает сахар в норму. Обратите внимание:

Диабет 2 типа можно предотвратить, даже если оба родителя болеют. Преддиабет — это не наследственность, это образ жизни, который вы можете изменить.

План действий при преддиабете:

Убрать чистый сахар и быстрые углеводы (соки, сладкое, выпечку из белой муки).

Добавить 30 минут ходьбы в день (мышцы — главные пожиратели глюкозы).

Снизить вес на 5—7% (если есть лишний вес). Именно столько нужно, чтобы вернуть чувствительность клеток к инсулину.

Если вы на этой стадии — считайте, что вы выиграли в лотерею. Вам дали шанс никогда не узнать, что такое диабет. Единственный риск — ничего не делать и через 2—3 года перейти во 2-й тип.

1.2. Диабет 2 типа: инсулин есть, но он не работает

Главное заблуждение

Многие думают: «Раз диабет 2 типа, значит, у меня мало инсулина». Нет. Это самая частая ошибка.

При диабете 2 типа инсулина в крови обычно норма или даже выше нормы. Проблема в другом: клетки (мышечные, жировые, печеночные) потеряли чувствительность к этому инсулину. Они «не слышат» его стук в дверь. В медицине это называется инсулинорезистентность.

Вернемся к аналогии с ключом. У вас есть связка ключей (инсулин), но дверная скважина (рецептор на клетке) заржавела. Вы тычете ключом, а дверь не открывается. Сахар (глюкоза) не может попасть внутрь клетки, чтобы сгореть и дать энергию. Он остается в крови и циркулирует там, разрушая стенки сосудов, нервы, почки, глаза.

Как развивается процесс?

Вы едите углеводы (хлеб, кашу, фрукт, сахар).

Они расщепляются до глюкозы. Глюкоза поступает в кровь.

Поджелудочная железа выбрасывает инсулин, чтобы загнать глюкозу в клетки.

Но клетки «отпираются» плохо. Глюкоза остается в крови. Уровень сахара высокий.

Поджелудочная видит: «Сахар высокий — дай-ка еще инсулина!» И выбрасывает еще больше инсулина.

Со временем поджелудочная устает и истощается. Теперь инсулина действительно становится мало (как при диабете 1 типа). Это поздняя стадия.

Поэтому главная задача на ранних стадиях диабета 2 типа — не колоть инсулин (он свой есть), а снять инсулинорезистентность. И единственные рабочие методы:

Снижение веса (особенно висцерального жира на животе — он сам выделяет вещества, усиливающие резистентность).

Диета с низким содержанием быстрых углеводов (чтобы не заставлять поджелудочную работать на износ).

Физическая нагрузка (мышца при сокращении «вытягивает» глюкозу из крови даже без инсулина!).

Сравнение двух типов (для понимания)

Параметр Преддиабет Диабет 2 типа (ранний) Диабет 2 типа (поздний)

Инсулин Норма Выше нормы Низкий

Чувствительность Снижена Сильно снижена Исчезла

Что лечит? Диета + спорт Диета + спорт + метформин Метформин + инсулин (часто)

1.3. Гликемический индекс и гликемическая нагрузка: учимся читать продукты

Теперь, когда мы поняли механику поломки, нужно освоить главный инструмент диабетика — умение предсказывать, как еда поведет ваш сахар.

Гликемический индекс (ГИ) — скорость обмана

ГИ показывает, как быстро углеводы из продукта всасываются в кровь и повышают сахар. Шкала от 0 до 100. Эталон — чистая глюкоза (100).

Низкий ГИ (до 55): сахар растет медленно, плавно. Поджелудочная успевает реагировать. (Чечевица, гречка, большинство овощей, ягоды).

Средний ГИ (56—69): средняя скорость. Можно, но с осторожностью. (Овсянка быстрого приготовления, рис басмати, сладкий картофель).

Высокий ГИ (70 и выше): сахар взлетает как ракета. Именно эти продукты истощают поджелудочную. (Белый хлеб, картофельное пюре, арбуз, кукурузные хлопья, сахар).

Важное исключение: ГИ не учитывает количество еды. Можно съесть ложку меда (ГИ 90) — сахар подскочит не сильно. Или тарелку гречки (ГИ 50) — и подскочит гораздо выше, потому что углеводов по массе больше. Поэтому нужен второй показатель.

Гликемическая нагрузка (ГН) — настоящий приговор

ГН учитывает и скорость (ГИ), и количество углеводов в порции. Формула простая:

$$\text{ГН} = (\text{ГИ} \times \text{количество углеводов в порции в граммах}) / 100$$

Шкала ГН:

Низкая ГН: до 10 (съели — почти не заметили).

Средняя ГН: 11—19 (будьте внимательны).

Высокая ГН: 20 и выше (инсулиновый ураган).

Практический пример:

Арбуз: ГИ 75 (высокий!), но в 100 г арбуза всего 6 г углеводов. ГН = $(75 \times 6) / 100 = 4,5$ (низкая!). Можно есть арбуз по 200—300 г.

Кукурузные хлопья: ГИ 85, в 100 г — 75 г углеводов. ГН = $(85 \times 75) / 100 = 64$ (катастрофа!). Это чистый сахар в пачке.

Что делать с этими знаниями?

Используйте правило большого пальца: чем выше клетчатки и воды в продукте и чем он плотнее (цельнозерновой хлеб против белого), тем ниже его опасность. Не заучивайте таблицы — запомните принцип: «Медленные углеводы — друзья, быстрые — враги, а порция решает всё».

В приложении к книге мы дадим таблицу ГИ и ГН для 150 продуктов, но для начала достаточно знать 30 основных.

1.4. Почему диета важнее таблеток на ранних стадиях

Парадокс таблеток

Многие пациенты, услышав диагноз, просят: «Доктор, пропишите мне волшебную таблетку, чтобы я мог (ла) есть как раньше». И получают метформин. Метформин — хороший, безопасный препарат (первая линия терапии). Но он не отменяет диету. Почему?

Потому что механизмы действия разные:

Метформин делает: Диета делает:

Снижает выработку глюкозы печенью (на 20—30%) Снижает поступление глюкозы извне (на 70—80%)

Незначительно повышает чувствительность клеток Радикально повышает чувствительность, убирая висцеральный жир

Не влияет на привычки Перестраивает вкусовые рецепторы и микробиом

Образное сравнение: Представьте, что в вашу квартиру (кровь) льется вода из крана (еда) и одновременно лопнула труба (печень выдает сахар). Метформин — это заплатка на трубе. А диета — это закрыть кран. Если не закрыть кран, заплатка долго не продержится.

Три главные причины, почему диета — фундамент

1. Диета лечит причину, а не следствие.

Причина диабета 2 типа — инсулинорезистентность. Её главный драйвер — избыток углеводов и жиров, который привел к накоплению жира внутри мышц и печени. Таблетки не убирают этот жир. Диета (низкоуглеводная или средиземноморская с дефицитом калорий) — убирает.

2. Управление без таблеток — реальность для многих.

При раннем диабете 2 типа (первые 5—6 лет) и тем более при преддиабете добиться нормального сахара одной диетой можно в 50—70% случаев. Это называется ремиссия диабета. Ваша поджелудочная начинает отдыхать, а клетки — слышать инсулин. Вы перестаете быть «диабетиком» по анализам. Но если бросить диету — вернетесь обратно.

3. Диета потенцирует действие любых таблеток.

Если вы сидите на плохой диете и пьете метформин — вам скоро добавят второй препарат (например, сульфонилмочевину или ингибитор SGLT-2), потом третий, потом инсулин. А если вы на хорошей диете — вы можете десятилетиями жить на одном метформине (или вообще без него).

Когда таблетки абсолютно нужны даже при диете?

Уровень гликированного гемоглобина при диагнозе выше 8,5% (поджелудочная уже сильно истощена).

Значительный лишний вес (метформин помогает его снижать).

Наличие сердечно-сосудистых заболеваний (тогда выбор падает на более современные препараты с доказанной защитой сердца).

Но даже в этих случаях: диета + таблетки = вы контролируете диабет. Таблетки без диеты = диабет контролирует вас.

Главный вывод главы

Диета — не дополнение к лечению. Диета — и есть лечение. А таблетки — помощь диете, когда она уже не справляется.

Резюме для ежедневника читателя после Главы 1:

Я знаю свои цифры: сахар натощак и гликированный гемоглобин. Если не знаю — иду сдавать завтра.

Преддиабет — это не болезнь, это обратимый образ жизни. Пока я не перешел в диабет — у меня есть 2—3 года на всё.

При диабете 2 типа мой инсулин в норме, но клетки его не чувствуют. Моя задача — снизить вес и нагрузку углеводами.

Я буду пользоваться правилом ГН, а не ГИ: порция решает. Арбуз можно, кукурузные хлопья — нет.

Я не брошу таблетки, если они назначены, но я понимаю: таблетки без диеты — выброшенные деньги и потерянное здоровье.

В следующей главе мы перейдем от теории к практике: Главные правила питания при нарушенном углеводном обмене. Вы научитесь собирать свою тарелку, как конструктор.

Глава 2. Главные правила питания при нарушенном углеводном обмене

Предыдущая глава ответила на вопрос «почему?». Почему поджелудочная устает, почему клетки не слышат инсулин, почему гликемическая нагрузка важнее индекса.

Теперь переходим к «как?». Как накрыть на стол, как разложить еду в тарелке, когда перекусывать и даже в каком порядке глотать, чтобы сахар не взлетал.

Золотое правило всей главы (запомните его наизусть):

«Сначала клетчатка и белок, потом углеводы. Регулярно, но маленькими порциями. И не запивать!»

Мы разберем четыре столпа, на которых держится диабетическая диета.

2.1. Режим: почему хаотичное питание убивает поджелудочную железу

Что происходит, когда вы едите хаотично?

Представьте, что вы начальник поджелудочной железы и даете ей указания в случайном порядке. Сегодня в 12 дня ничего нет, в 15:00 — большой обед, в 20:00 — пельмени, в 23:00 — чай с печеньем. А завтра — перекус в 10 утра и ужин в 18:00.

Что делает поджелудочная? Она постоянно в стрессе. Она не знает, когда ждать глюкозу. Поэтому она действует по принципу: «Лучше перебдить, чем недобдить» — выбрасывает инсулин про запас, даже если вы съели немного. Но избыток инсулина — это прямая дорога к нарастанию инсулинорезистентности.

График — ваш главный лекарственный препарат. Без преувеличения. Режим питания снижает скачки сахара эффективнее, чем некоторые таблетки.

Три правила режима для диабетика и преддиабетика

Правило №1: Три основных приема пищи с интервалом 4—5 часов.

Завтрак: 7:00 — 9:00

Обед: 12:00 — 14:00

Ужин: 17:00 — 19:00 (не позднее, чем за 3 часа до сна)

Почему именно так? Потому что инсулин после еды работает примерно 4 часа. Если вы едите чаще — поджелудочная не успевает «выключиться» и отдыхает меньше. Если реже — могут быть гипогликемии (особенно если вы на таблетках, стимулирующих инсулин).

Правило №2: Два перекуса (только по необходимости).

Второй завтрак (через 2—3 часа после завтрака, если чувствуете голод)

Полдник (через 2—3 часа после обеда, если до ужина далеко)

Но запомните: перекус — это НЕ дополнительный прием пищи, это маленькая «страховка», чтобы не набрасываться на ужин голодным волком. Если вы не голодны — перекус не нужен!

Правило №3: Никаких перекусов на ночь.

После 20:00 поджелудочная должна отдыхать. Если вы едите поздно, утром будет высокий сахар натощак (феномен «утренней зари» усугубляется). Исключение: если сахар упал ниже 4,0 ммоль/л — тогда съешьте 15 г медленных углеводов (половина яблока или 2 печенья без сахара).

Почему пропуск завтрака — катастрофа

Многие думают: «Не позавтракаю — меньше калорий — похудею, сахар будет ниже».

Ошибка!

Когда вы пропускаете завтрак, поджелудочная все равно выбрасывает инсулин по утреннему ритму (циркадные ритмы). Инсулин есть, а глюкозы нет — через пару часов упадет сахар (гипогликемия). Вы почувствуете зверский голод и на обеде съедите в два раза больше. И получите гигантский скачок сахара.

Правильный завтрак при диабете: белок + клетчатка + медленные углеводы. Например: омлет с овощами + цельнозерновой хлеб. Или творог с ягодами и горстью овсяных отрубей.

Резюме по режиму:

Ешьте в одно и то же время $\pm$ 30 минут.

Не пропускайте завтрак.

Последний прием пищи — минимум за 3 часа до сна.

Записывайте время еды в дневник хотя бы первую неделю — вы удивитесь, как вы ели хаотично.

2.2. Правило тарелки: визуальный метод для идеального приема пищи

Взвешивать продукты, считать калории и граммы углеводов — утомительно. Большинство бросают это дело через 3 дня. Но есть способ, который работает всегда и не требует весов. Он называется «Метод здоровой тарелки» или «Правило $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{4}$ ».

Как собрать идеальную тарелку за 10 секунд

Возьмите обычную тарелку диаметром 20—22 см (не гигантскую миску!). Мысленно разделите её на три части:

$\frac{1}{2}$ тарелки

(овощи и зелень)

$\frac{1}{4}$ белка $\frac{1}{4}$ углеводов

Что куда кладем?

½ тарелки (самая большая часть) — овощи и зелень.

Можно без ограничений: все листовые салаты, огурцы, помидоры, кабачки, баклажаны, цветная капуста, брокколи, спаржа, стручковая фасоль, сельдерей, шпинат, щавель, редис, перец болгарский.

Ограниченно (½ от этой половины или меньше): морковь, свекла, тыква, лук репчатый (в них больше сахара).

Исключить: картофель (это не овощ, это углевод), кукуруза (то же самое), вареная морковь в больших количествах.

¼ тарелки — белок.

Животный: курица без кожи, индейка, говядина постная, кролик, рыба (любая), морепродукты, яйца, творог до 5% жирности.

Растительный: тофу, темпе, чечевица, нут, фасоль (но их нужно совмещать с животным белком или рисом для полноценного аминокислотного состава).

Осторожно: красное мясо (говядина, свинина) — не чаще 2 раз в неделю. Колбасы, сосиски, бекон — исключить (там много скрытых углеводов и жира).

¼ тарелки — медленные углеводы.

Лучшие: гречка, киноа, чечевица (она и белок, и углеводы), булгур, перловка, цельнозерновой хлеб (1 кусочек), макароны из твердых сортов пшеницы (альденте).

Средние: коричневый рис, овсянка долгой варки, батат (сладкий картофель).

Исключить: белый рис, белый хлеб, обычные макароны, манная каша, картофель в любом виде.

Примеры правильной тарелки

Завтрак: ½ тарелки — тушеные томаты с базиликом + шпинат; ¼ — 2 яйца пашот; ¼ — кусочек цельнозернового хлеба с авокадо.

Обед: ½ — салат из огурцов, помидоров, зелени с оливковым маслом; ¼ — куриное филе гриль; ¼ — гречка.

Ужин: ½ — запеченные кабачки и брокколи; ¼ — рыба на пару; ¼ — чечевица.

Что делать с супом?

Суп — это отдельная песня. Если суп на овощном бульоне с кусочками мяса и овощей — он и так почти соответствует правилу тарелки. Но если это суп-пюре из картофеля или суп с вермишелью — он считается быстрым углеводом, и нужна дополнительная клетчатка (салат).

Общее правило: перед каждым приемом пищи (особенно если вы голодны) съешьте сначала салат или тарелку сырых овощей. Они создадут «подушку» из клетчатки, которая замедлит всасывание сахара.

2.3. Перекусы без вреда: как не провоцировать скачки сахара

Зачем нужны перекусы диабетiku?

У здорового человека перекусы часто вредны — они сбивают режим. У диабетика перекусы нужны для двух целей:

Предотвратить гипогликемию (особенно если вы на таблетках, стимулирующих инсулин, или на инсулине).

Не допустить голодного срыва на следующем приеме пищи.

Но большинство людей превращают перекус в полноценный прием пищи на 300—400 ккал. И получают лишний вес и скачок сахара.

Главное правило перекуса: не более 15—20 г углеводов

Это примерно:

1 небольшое яблоко или груша

1 стакан ягод (150—200 г)

1 кусочек цельнозернового хлеба с кусочком сыра

2 столовые ложки нута или фасоли

1 вареное яйцо + огурец

Горсть орехов (30 г) — но осторожно, они калорийны!

150 г нежирного творога или греческого йогурта

Смузи из 1 груши + шпинат + огурец + вода (без бананов и меда!)

Что не должно быть перекусом

Красный список (даже «полезные» варианты опасны):

Бананы (даже зеленые — 25 г углеводов в одном)

Виноград (сахар бьет как сироп)

Финики (чистая фруктоза, вызывает скачок)

Мюсли и гранола (даже без сахара — это концентрированные углеводы)

Сладкие йогурты (там сахара как в пепси-коле)

Соки (даже свежавыжатые — это удар инсулином)

Сухофрукты (изюм, курага, чернослив — всё это сахар в концентрированном виде)

Когда перекус обязателен?

Если между приемами пищи больше 5 часов (например, обед в 12, а ужин в 19 — нужен полдник около 16:00).

Если вы чувствуете слабость, головокружение, дрожь (это может быть гипогликемия — измерьте сахар).

Перед физической нагрузкой (за 30 минут съешьте 10—15 г медленных углеводов — половину яблока).

Если после ужина прошло 3 часа, а вы не можете заснуть от голода (съешьте кусочек сыра или полстакана кефира — белок не повысит сахар, а сон наладит).

Стратегия «умного перекуса»

«Сначала белок и жир, потом углеводы»

Если вы съедите голое яблоко — сахар подскочит. Если добавите к яблоку горсть орехов или ломтик сыра — жир и белок замедлят всасывание, и скачок будет пологим.

Лучшие пары для перекуса:

Яблоко +10 г сыра

Груша + чайная ложка арахисовой пасты (без сахара)

Сельдерей + творожный сыр

Огурец + авокадо (10 г)

2 грецких ореха + любой овощ

2.4. Вода, клетчатка и порядок еды: неочевидные хитрости контроля глюкозы

Это самый недооцененный раздел. Вы можете соблюдать идеальную тарелку и режим, но совершать три глупые ошибки, которые сводят на нет все усилия.

Хитрость №1: Порядок еды. Ешьте в правильной последовательности!

Огромное клиническое исследование показало: если есть углеводы в конце приема пищи (после овощей и белка), скачок сахара снижается на 30—40% при том же наборе продуктов.

Правильный порядок (запомните, как молитву):

Выпиваете стакан воды комнатной температуры (медленно, за 2—3 минуты).

Едите овощной салат или сырые овощи (клетчатка разбухает в желудке).

Едите белковую часть (мясо, рыбу, яйца, тофу — белок замедляет опорожнение желудка).

В конце — медленные углеводы (каша, хлеб, макароны). К тому моменту вы уже сыты овощами и белком, и углеводов съедите меньше.

Не делайте так: сначала съесть кашу с мясом, перемешать всё и запить компотом. Это коктейль, который взорвет сахар.

Хитрость №2: Вода до еды, а не вовремя
Пить во время еды вредно по двум причинам:

Вы разбавляете желудочный сок — еда дольше переваривается, но при диабете это даже плюс (медленнее всасывание). Проблема в другом.

Вы «смываете» пищу в кишечник быстрее, чем она должна. Углеводы быстрее всасываются, сахар подскакивает выше.

Правило: выпивайте стакан воды за 15—20 минут до еды. Во время еды можно сделать 1—2 маленьких глотка, если сухо. После еды не пить 30—40 минут (особенно сладкие напитки, чай с сахаром, компоты).

Алкоголь: особенно опасен на голодный желудок. Красное сухое вино можно только во время еды и только в малых дозах (до 150 мл для женщин, до 300 мл для мужчин, не каждый день).

Хитрость №3: Клетчатка везде и всюду

Клетчатка — это ваша лучшая подруга. Она не усваивается, но создает в кишечнике гель, который захватывает сахар и выводит его. Чем больше клетчатки, тем ниже гликемический пик.

Дневная норма: 30—40 г (обычный человек ест 10—15 г).

Как набрать клетчатку без усилий:

Утром: добавьте в кашу 2 столовые ложки овсяных отрубей или семян льна (залить кефиром на ночь).

В обед: салат из сырых овощей к каждому приему пищи.

В качестве перекуса: перекусывайте сырыми овощами (морковка, огурец, перец).

На ужин: половина порции овощей должна быть сырой или слегка тушеной.

Топ-10 продуктов по содержанию клетчатки на 100 г (ваши герои):

Отруби (пшеничные) — 43 г

Семена чиа — 34 г

Льняные семена — 27 г

Миндаль — 12 г

Нут — 12 г

Чечевица — 11 г

Артишок — 10 г

Авокадо — 7 г

Брокколи — 3 г (но много воды, можно много съесть)

Яблоки с кожурой — 2,5 г

Лайфхак: покупайте псиллиум (шелуха семян подорожника) — это чистая растворимая клетчатка. Чайную ложку размешать в стакане воды или йогурта за 30 минут до еды — снижает ГН любого приема пищи.

Хитрость №4: Температура и обработка еды

Это странно, но факт: остывшие углеводы полезнее горячих. Почему? При охлаждении картофеля, макарон, риса (особенно после ночи в холодильнике) образуется резистентный крахмал. Он не расщепляется в тонком кишечнике и не дает сахара — работает как клетчатка.

Что делать: варите макароны из твердых сортов, остужайте их и ешьте холодными (в салатах) или просто подогревайте, не доводя до кипения. То же с картофелем (если вы его едите — только холодным и редко).

Горячая каша на воде с маслом лучше, чем каша на молоке с сахаром. Но если вы сварили кашу и остудили — она еще полезнее.

Итог по главе 2 (краткий чек-лист)

Каждый день проверяйте себя по этим пунктам. Если выполнили 5 из 5 — сахар будет падать:

Я завтракаю в течение часа после пробуждения.

Моя тарелка разделена на $\frac{1}{2}$ овощи + $\frac{1}{4}$ белок + $\frac{1}{4}$ медленные углеводы.

Между приемами пищи проходит 4—5 часов, перекусы — только при голоде и не сладкие.

Я выпиваю стакан воды до еды и не пью во время.

Я ем в порядке: вода → овощи → белок → углеводы.

В следующей главе мы разложим все продукты на три группы: зеленую (можно каждый день), желтую (осторожно) и красную (только по праздникам). Вы научитесь ходить в магазин с умом и никогда не чувствовать себя обделенным.

Глава 3. Продукты-друзья: на чем строить рацион

Представьте, что ваш организм — это костер. Углеводы — это солома: она вспыхивает быстро, дает жар, но через минуту остаётся только пепел. Белки и жиры — это дрова: они горят долго и ровно. А овощи и клетчатка — это поддувало, которое регулирует тягу, чтобы пламя не взрывалось.

В этой главе мы соберем идеальный продуктовый набор. Вы перестанете бояться есть и научитесь составлять меню из того, что можно, а не страдать от того, что нельзя.

Главный принцип главы:

«Не ищите запреты. Ищите замены. Вместо белого риса — цветная капуста. Вместо конфеты — горсть ягод. Вместо страха — удовольствие.»

Мы разобьём все продукты на три зоны. Запомните цвета как светофор:

Зеленый: можно есть каждый день, без ограничений (кроме разумной калорийности).

Желтый: можно 2—3 раза в неделю, маленькими порциями, только в сочетании с белком и клетчаткой.

Красный: только по большим праздникам, и то с оглядкой на глюкометр.

3.1. Овощи: какие можно есть без ограничений, а какие дозировать

Овощи — это фундамент вашей новой жизни. Они низкокалорийны, богаты клетчаткой, витаминами и водой. Чем больше овощей на тарелке, тем меньше места для вредных углеводов и жиров.

Зеленая зона (можно без ограничений, хоть килограммами)

Эти овощи содержат меньше 5 г углеводов на 100 г. Их гликемическая нагрузка близка к нулю. Вы можете есть их до отвала — они только снижают общий гликемический индекс всей трапезы.

Список героев:

Все листовые салаты (айсберг, романо, латук, руккола, шпинат, мангольд, кресс-салат)

Огурцы (свежие, малосольные — без сахара)

Помидоры (свежие, запеченные — но не слишком много, там есть сахар)

Кабачки и цукини (в любом виде: сырые, тушеные, запеченные, даже в виде лапши вместо пасты)

Баклажаны (запеченные, тушеные — без панировки)

Брокколи и цветная капуста (пар, запекание, сырые в салат)

Спаржа (зеленая и белая)

Стручковая фасоль (свежая или замороженная)

Болгарский перец (всех цветов)

Сельдерей (стебли и корень — в сыром виде)

Редис, дайкон

Китайская капуста (пекинская)

Черешковый сельдерей

Шпинат (свежий или замороженный)

Щавель, укроп, петрушка, кинза, базилик (как приправа и в салаты)

Как готовить, чтобы не испортить:

Лучше всего — сырыми (максимум клетчатки).

На пару или на гриле (без масла или с каплей оливкового).

Запекать в духовке при 180° C, сбрызнув лимонным соком.

Избегайте жарки во фритюре и панировки.

Пример приема пищи: съешьте миску салата из 3—4 видов овощей перед основным блюдом. Ваш сахар скажет вам спасибо.

Желтая зона (можно, но дозировать)

Эти овощи содержат 5—10 г углеводов на 100 г. Они не запрещены, но, если съесть тарелку моркови или свеклы — сахар может подскочить.

Список:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.