

Контролировать течение сахарного диабета, удерживать больного в состоянии, когда он может обходиться почти без лекарств и при этом не чувствовать себя обделенным радостями нормальной жизни, поможет диета в средиземноморском стиле.



Идеальная кулинария

Кухня, в которой преобладают блюда с низким содержанием углеводов и небольшим количеством жиров, — лучший выбор для больных диабетом. «Применение средиземноморской диеты позволяет добиться устойчивого уровня сахара в крови, а также снижает вероятность поражения коронарных сосудов сердца.

Питание в выдержанном стиле у чрезмерно полных пациентов из группы риска по диабету второго типа дает возможность дольше обходиться без специальной лекарственной терапии», — говорит доктор Дарио Джулиано (Dario Giugliano) из исследовательской группы Второго университета Неаполя (Second University of Naples).

Эксперимент проводился в течение четырех лет на базе клиники Azienda Ospedaliera Universitaria. Врачи наблюдали в общей сложности 215 пациентов с избыточным весом в возрасте от 30 до 75 лет. У всех был диагностирован диабет второго типа, и до начала исследования больные не прибегали к помощи лекарств, снижающих уровень сахара.

Половину пациентов посадили на средиземноморскую диету, богатую овощами, морепродуктами, крупами и растительными жирами. Женщины получали не более 1500 ккал в сутки, мужчин ограничили 1800 ккал. Вторая группа больных питалась согласно рекомендациям Американской ассоциации кардиологов (American Heart Association). Уровень глюкозы в крови и тех и других пациентов постоянно контролировался.

Результаты оказались впечатляющими. 70% больных из числа тех, кто придерживался классической низкоуглеводной диеты, назначенной кардиологом, все равно приходилось

принимать специальные медикаменты. В то же время снижающая сахар терапия оказалась показана лишь 44% пациентов, питавшихся блюдами средиземноморской кухни.

Национальная диабетическая ассоциация США решила внедрить средиземноморскую диету в схему лечения диабета второго типа и рекомендовать ее пациентам группы риска по диабету, ожирению и сердечно-сосудистым заболеваниям в качестве базиса здорового образа жизни.

Ранее сообщалось

Год назад были опубликованы результаты эксперимента врачей, которые привлекли к своей работе около 14 тыс. добровольцев. Всех их разделили на три группы, каждая из которых в разной степени соблюдала диету, известную как «средиземноморская»: ключевыми ингредиентами стали рыба, фрукты и овощи, оливковое масло, а также небольшое количество сухого вина.

В конце эксперимента участники проходили комплексное обследование с целью выявления процентного риска возникновения диабета. В группе, которая строго следовала заветам кулинаров Греции, Италии, Испании, [Кипра](#) и так далее, этот риск был на 83% ниже, чем в свободно питающейся группе. Вторая часть волонтеров обеспечила себе на 59% меньший риск заболевания диабетом.

- Оливковое масло считается одним из ключевых элементов диеты, способствующей улучшению состояния больных диабетом. Способно уменьшать воспалительные явления, снижать уровень глюкозы в крови, нивелировать проявления метаболического синдрома у диабетиков.

- Диабет II типа. Чаще им страдают люди монголоидной расы, чуть реже — негроидной, еще реже — европеоидной.

Диабетикам показана средиземноморская кухня

Автор: сургуз
17.09.2009 18:23

- Через 15 лет по расчетам британского общества Diabetes UK, к 2025 году в мире будет до 400 млн больных сахарным диабетом.

- [Средиземноморская кухня продлевает жизнь](#)