

4. Хоулі С. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. Ред. Ященко. А. Київ: Изд-во «Олімп. л-ра», 2000.

5. Язловецький В. С. Здоров'я людини: біологічна основа життєдіяльності та рухової активності. *Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи*. Кіровоград: КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. С. 37–40.

6. Aftimichuk O. Review: Integrative Coordination Abilities of Coaches in Wellness Types of Gymnastics. *Baltic journal of sport & health sciences*, 2015. 4 (99). P. 2–7.

## ОРГАНІЗАЦІЯ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ

**Вокзальна Марія Андріївна,**

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник:** кандидат біологічних наук, доцент **Мироненко С. Г.**

Дієтотерапія є основним методом лікування цукрового діабету, необхідним для всіх пацієнтів з цією хворобою, і може досягати компенсації у більш ніж третини випадків. З огляду на відсутність етіотропної терапії для цукрового діабету 1 типу, єдиним реальним засобом профілактики судинних ускладнень є максимальна компенсація різних метаболічних порушень, характерних для цієї хвороби. Дієтотерапія не лише допомагає знизити артеріальний тиск, але також за допомогою свого ліпідознижувального ефекту може зменшити ризик прогресування коронарної хвороби серця. Наразі на Землі зареєстровано понад 382 мільйони осіб, які страждають від діабету. Без спільних та узгоджених заходів для протидії цій епідемії, їх кількість може збільшитися до 592 мільйонів до 2035 року. Діабет вважається однією з головних причин сліпоти, ниркової недостатності, інфарктів, інсультів та ампутацій нижніх кінцівок. За оцінками, у 2012 році прямою причиною смерті було 1,5 мільйона випадків, пов'язаних з діабетом, а ще 2,2 мільйона випадків смерті були спричинені високим рівнем глюкози в крові. Майже половина всіх смертей, пов'язаних із високим рівнем глюкози в крові, відбувається у віці до 70 років [1-3].

Завдання дослідження.

1. Розглянути сучасні погляди на застосування немедикаментозного лікування та охарактеризовано основні принципи дієтотерапії при цукровому діабеті.

2. Охарактеризувати основні тенденції в розвитку дієтотерапії при цукровому діабеті.

Для зниження рівня глікемії, вмісту ліпідів у сироватці крові та зменшення надмірної маси тіла у пацієнтів з цукровим діабетом застосовується дієта з помірним обмеженням вуглеводів і повним виключенням рафінованих цукрів, а також з відповідним вмістом білків і жирів, що задовольняють фізіологічні потреби людини. Харчування пацієнтів обов'язково включає різноманітні овочі, такі як капуста, морква, квасоля, горох, буряк, а також фрукти, наприклад, красна і біла смородина. Для забезпечення необхідного рівня харчових волокон в раціоні входить житній хліб у розмірі 18-25 г на день [1].

Основні принципи сучасної дієтотерапії для цукрового діабету включають наступне [2]:

- забезпечення фізіологічного співвідношення вуглеводів (55-60%), жирів (20-25%) і білків (15-20%) у раціоні;

- розрахунок енергетичної цінності щоденного раціону з урахуванням маси тіла, віку, статі та енергетичних витрат;

- виключення з дієти рафінованих вуглеводів, які легко засвоюються;

- здійснення харчування у формі дробного прийому їжі: сніданок – 25% від загальної калорійності на день, другий сніданок – 10%, обід – 35%, полуденок – 10%, вечеря – 20%;

- суворе дотримання режиму розподілу енергетичної цінності щоденного раціону та вмісту цукрів у їжі за числом і годинами прийому їжі.

Можна виділити наступні тенденції в розвитку дієтотерапії при цукровому діабеті за останні роки:

I. Застосування харчових волокон (ХВ).

II. Використання цукрозамісників (ЦЗ).

III. Призначення речовин, що знижують всмоктування глюкози.

Крім того, допускається включення до раціону супів на неважкому м'ясному або рибному бульйоні з додаванням невеликої кількості овочів, круп, макаронних виробів, а також страв та гарнірів з овочів і листяної зелені. Також можна вводити до раціону овочі, які містять не більше 4-5% вуглеводів, наприклад, помідори, капусту, кабачки, огірки, шпинат, редис і салат. Картоплю, буряк, брукву та моркву можна також включати до раціону, дотримуючись встановленої кількості вуглеводів. Рекомендується вживати переважно чорний хліб у кількості 200-300 г на день. Необхідно обмежити споживання макаронних і борошняних виробів, а також круп і інших продуктів, що містять вуглеводи. Необхідно замінити цукор сорбітом або ксилітом у дозі до 20-40 г на день, при цьому враховуючи їх калорійність. Фрукти і ягоди можна споживати до 200 г на добу у сирому вигляді, переважно кислі або солодко-кислі, а також у формі компотів з використанням ксиліту або сорбіту. Дієта для кожного пацієнта з цукровим діабетом підбирається індивідуально, оскільки потрібно враховувати енергетичні витрати, ідеальну масу тіла, дозу цукрознижувальних препаратів та наявність

супутніх захворювань [3]. Незалежно від етіології, тривалості та характеру перебігу цукрового діабету, дотримання фізіологічної дієти є ключовою умовою ефективного лікування, що передбачає покриття всіх енергетичних витрат в залежності від характеру трудової діяльності. Дієтотерапія сприяє досягненню повного нормалізування обміну речовин у пацієнтів з цукровим діабетом. Вона має сприяти загальному самопочуттю, забезпечувати підтримку працездатності, сприяти нормальному розвитку дітей і підлітків, які страждають на цукровий діабет, нормальному перебігу вагітності у жінок і підвищенню тривалості життя.

Сучасна стратегія реабілітації пацієнтів з діабетом має за мету значне зниження ризику виникнення артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця та серцевої недостатності. Основними напрямками в цьому відношенні є зміна способу життя (немедикаментозні методи), гіпоглікемічна, антигіпертензивна, гіполіпідемічна та антитромботична терапія. Методи, які не включають в себе медикаментозні засоби, такі як дієтотерапія, активізація фізичної активності, припинення паління, обмеження вживання алкоголю, спрямовані на зниження ризику серцево-судинних захворювань, включаючи їх первинну та вторинну профілактику, а також на зменшення потреби в медикаментозній терапії та підвищення її ефективності. Раціон харчування для кожного хворого на цукровий діабет обирається індивідуально. Основні принципи сучасної дієтотерапії при цукровому діабеті включають наступне: збалансований вміст вуглеводів (55-60%), жирів (20-25%) і білків (15-20%); розрахунок енергетичної цінності добового раціону з урахуванням маси тіла, віку, статі та енергетичних витрат; виключення з дієти рафінованих вуглеводів, які швидко засвоюються; харчування у формі дробного прийому їжі; суворе дотримання розподілу енергетичної та цукристої цінності добового раціону за часом та кількістю прийому їжі.

### **Список використаних джерел**

1. Принципи збалансованого харчування при цукровому діабеті. Блоги БДМУ ([bsmu.edu.ua](http://bsmu.edu.ua))
2. Універсальної дієти не існує: як харчуватись при цукровому діабеті. Центр громадського здоров'я ([phc.org.ua](http://phc.org.ua))
3. Харчування при цукровому діабеті: поради ендокринолога. КСМ ([ksm-clinic.com.ua](http://ksm-clinic.com.ua))