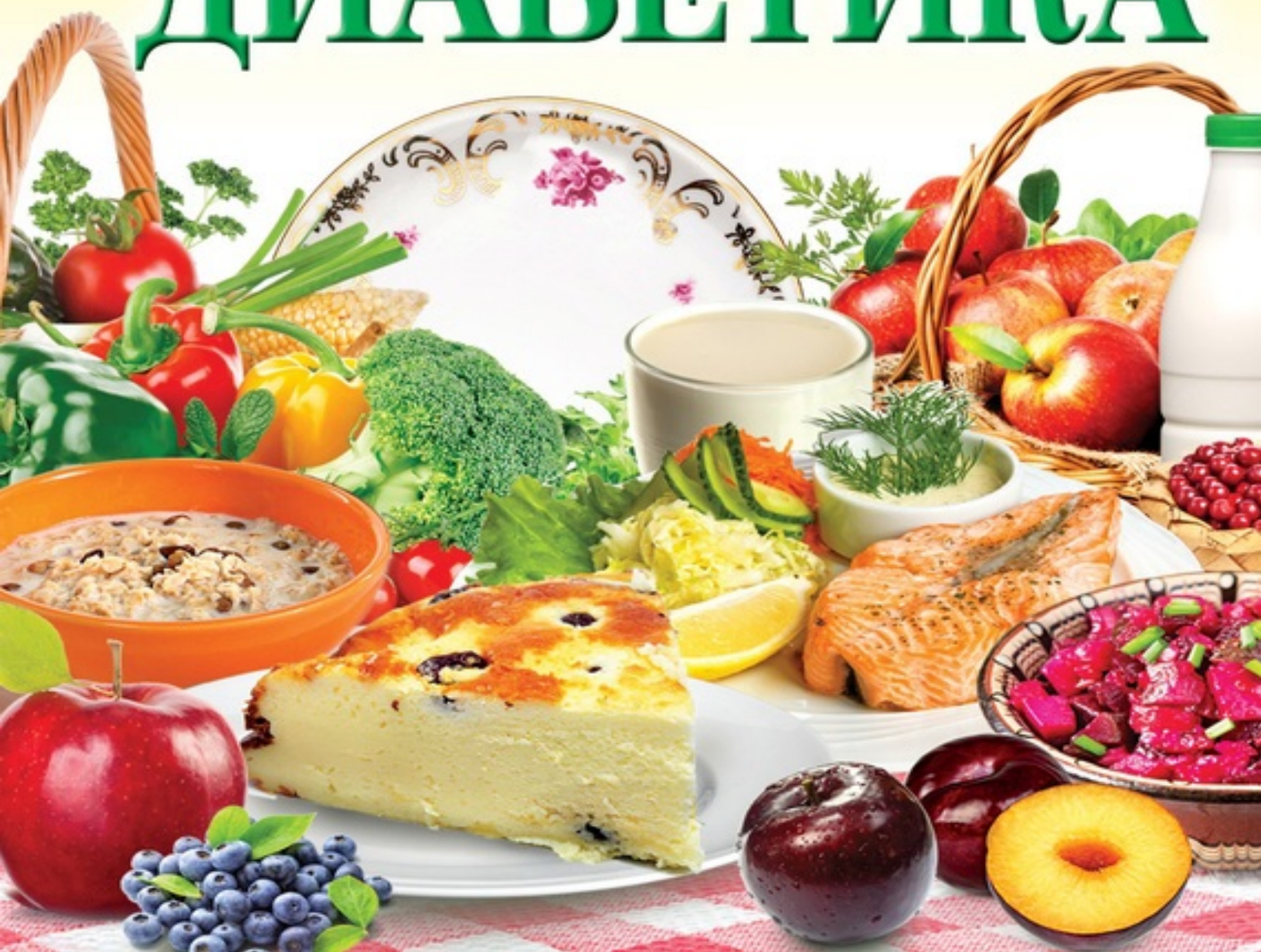


Ваш домашний повар



Кулинарная книга диабетика



Annotation

Диагноз «сахарный диабет» – не приговор. Соблюдая определенные правила, вы можете жить насыщенной и долгой жизнью, не испытывая при этом мук самоограничения. О том, как сделать жизнь живой и разнообразной, вы узнаете из нашей книги.

Правильное питание является важнейшим фактором при лечении этого недуга. Сбалансированный рацион поможет вам справиться с неприятными симптомами и нормализовать уровень сахара в крови.

-
- [Кулинарная книга диабетика. Все, что нужно знать о диабете](#)
 - [Ведение](#)
-

Кулинарная книга диабетика. Все, что нужно знать о диабете

Введение

В настоящее время сахарный диабет представляет собой одно из самых распространенных эндокринных заболеваний. Это неинфекционный недуг, который может передаваться по наследству или же развиваться вследствие воздействия некоторых внешних негативных факторов. Болеют диабетом как дети, так и взрослые.

Всемирной организацией здравоохранения принята единая классификация диабета, согласно которой данное заболевание имеет 2 типа проявления. Сахарный диабет I типа наиболее распространен (в медицинской литературе его также называют инсулинозависимым и ювенильным). Первые проявления диабета I типа обычно диагностируют у пациентов моложе 30 лет. При этом заболевании поджелудочная железа прекращает выработку жизненно важного гормона инсулина. Сахарный диабет II типа развивается преимущественно у пожилых людей и является инсулинонезависимым.

Главной опасностью развития сахарного диабета является вероятность возникновения тяжелых осложнений. Кроме того, больному необходимо регулярно делать инъекции инсулина, соблюдать специальный режим питания, строгую диету и т. д. Если между врачом и пациентом не возникают доверительные отношения, а больной пренебрежительно относится к рекомендациям специалиста, тогда недуг может прогрессировать, усугубляя нарушения углеводного обмена в организме.

В данной книге представлена разнообразная полезная информация о сахарном диабете. Помимо научных данных, читатель найдет в ней полезные для себя рекомендации, которые помогут ему научиться соблюдать диету, измерять уровень сахара в крови, правильно делать инъекцию и предотвращать различные осложнения. Для того чтобы облегчить выбор «разрешенных» блюд, в последней главе книги помещены кулинарные рецепты.

Необходимо помнить о том, что сахарный диабет – это очень серьезное эндокринное заболевание, которое требует очень ответственного отношения, постоянного соблюдения рекомендаций врача и периодических

обследований в стационаре. Именно поэтому без помощи специалиста обойтись невозможно.

А данная книга поможет читателю разобраться в назначениях эндокринолога и повысить качество своей жизни.

Основные сведения о сахарном диабете

Диабет – это заболевание, характерным признаком которого является хроническое повышение содержания сахара в крови. Данный недуг был известен людям с древних времен. Врачи Древнего Египта и других государств, существовавших в тот исторический период, уже описали его основные симптомы. А термин «диабет», в буквальном переводе означающий «прохожу насквозь», был предложен античным врачом Аретеем Каппадокийским. Он обратил внимание на то, что у людей, страдающих этим недугом, наблюдается очень обильное частое мочеиспускание: словно жидкость, поступающая в организм, проходит через почки и немедленно выводится наружу, не усваиваясь тканями.

В XVII веке исследователями было обнаружено, что моча людей, больных диабетом, имеет характерный сладковатый привкус: данная особенность указывала на повышенное содержание сахара. Примерно через столетие врач Клод Бернар обосновал гипотезу, согласно которой не последнюю роль в развитии диабета играет центральная нервная система.

Гормон инсулин был открыт в 1921 году канадскими учеными Бантингом и Бестом. Примерно через тридцать лет химики сумели вывести химическую формулу данного соединения, а в 1969 году были изучены физические свойства этого гормона.

Врачи пытались найти лекарства от диабета во все времена, но все попытки исцеления пациентов от тяжелого недуга оставались безуспешными. В редких случаях удавалось частично компенсировать последствия заболевания, но истинная причина «сахарной болезни» оставалась нераспознанной. Действительно эффективная терапия с применением инсулина, предложенная английским врачом Лоуренсом, была впервые опробована в 30-е годы XX века. А в 1934 году Лоуренс и его пациент Уэльс основали Британскую диабетическую ассоциацию.

Как возникает сахарный диабет

Для того чтобы разобраться в причинах возникновения диабета, необходимо представлять себе строение поджелудочной железы – органа, «ответственного» за выработку инсулина, а также особенности ее функционирования.

Поджелудочная железа представляет собой непарный орган, который располагается в левой половине брюшной полости. Она окружена селезенкой и петлевидным изгибом двенадцатиперстной кишки. Масса поджелудочной железы взрослого человека составляет в среднем около 80 г. Основной ее функцией является выработка биологически активных химических соединений – гормонов и ферментов. Последние принимают участие в пищеварении, расщеплении жиров, белков и углеводов. Гормоны вырабатываются особыми структурными образованиями, присутствующими в данном органе, – так называемыми островками Лангерганса. В них содержатся клетки, вырабатывающие инсулин, а также другие соединения – соматостатин, глюкагон и полипептиды.

Как уже было сказано выше, сахарный диабет развивается при недостаточной выработке инсулина или же полном ее прекращении. Данный гормон играет очень важную роль в обмене веществ.

К основным функциям инсулина относятся:

1. Поддержание постоянного оптимального уровня сахара в крови (от 3,33 до 5,55 ммоль/л).
2. Обеспечение переработки глюкозы и превращения ее в гликоген, откладываемый в мышцах и тканях печени (гликоген представляет собой «законсервированный» запас глюкозы).
3. Повышение естественной проницаемости клеточных стенок для молекул глюкозы.
4. Замедление разрушения молекул белков и последующее их превращение в глюкозу (процесс глюконеогенеза).
5. Регулирование белкового обмена в организме.
6. Обеспечение полноценного синтеза белковых молекул из аминокислот и их последующей транспортировки через клеточные мембраны.
7. Регулирование липидного (жирового) обмена, обеспечение образования молекул жирных кислот из веществ, являющихся продуктами углеводного обмена.

8. Торможение мобилизации жировых веществ из жировой ткани.

9. Регулирование уровня глюкозы в крови. Данная функция обеспечивается следующим образом. При повышении содержания глюкозы (гипергликемии) увеличивается объем вырабатываемого инсулина, а при снижении (гипогликемии) его выработка замедляется.

Глюкагон – это другой гормон, продуцируемый островками Лангерганса, который также принимает участие в регулировании углеводного обмена. Однако по характеру воздействия он диаметрально отличается от инсулина. Глюкагон вызывает расщепление запасов гликогена в печени, при этом образуются молекулы глюкозы. Данный гормон также обеспечивает расщепление жировых молекул в липоцитах (клетках жировой ткани).

Гормон соматостатин замедляет секрецию инсулина при гипергликемии.

Полипептиды (сложные белки) регулируют секрецию инсулина и ферментов поджелудочной железой, обеспечивают полноценный аппетит и предохраняют печень от жирового перерождения.

Помимо перечисленных выше веществ, на секрецию инсулина влияют гормоны надпочечников (адреналин, норадреналин), гормон роста (гипофизарный), глюкокортикоиды, стероиды, гормон щитовидной железы и др.

Кроме диабета I и II типа, существуют и другие разновидности данного заболевания. Например, гестационный диабет развивается во время беременности, а после родов постепенно проходит. Диабет пожилых возникает на фоне других заболеваний и обычно не является инсулинозависимым. Данный недуг также нередко сопровождает некоторые генетические аномалии.

Вероятность развития диабета наиболее велика у представителей так называемой группы риска. Например, чаще всего данный недуг диагностируют у людей, родители которых (или один из них) больны диабетом. Риск появления неблагоприятных симптомов возрастает, если при рождении пациент весил более 4,5 кг. У женщин факторами неблагоприятия являются искусственное прерывание беременности и длительный прием синтетических гормонов или медикаментов диуретического действия. Кроме того, развитие диабета могут спровоцировать другие заболевания – гипертония, ожирение, поликистоз яичников, некоторые опухоли и т. п.

Как уже было сказано ранее, чаще всего врачи диагностируют диабет I типа. Он достаточно быстро прогрессирует. Первые симптомы патологии

появляются при гибели 80 % β (бета)-клеток поджелудочной железы, продуцирующих инсулин. Их отмирание обычно наблюдается на фоне характерных нарушений функционирования иммунной системы. Чаще всего подобные аномалии имеют генетическую основу. Если в семье хотя бы один из родственников болен диабетом, вероятность развития данного недуга у его близких составляет более 60 %. У родителей, страдающих этим заболеванием, в 30 % случаев рождаются нездоровые дети.

Для предотвращения серьезных осложнений в подобных случаях рекомендуются предварительная консультация специалистов (эндокринолога, генетика, терапевта), строгий контроль над состоянием ребенка и своевременное реагирование на появляющиеся симптомы.

Иногда ювенильный сахарный диабет развивается после проникновения в организм патогенных вирусов. Например, возбудители таких широко распространенных заболеваний, как грипп, краснуха, эпидемический паротит (свинка) и цитомегаловирус, могут непосредственно воздействовать на β (бета)-клетки поджелудочной железы, а также специфическим образом видоизменять иммунные процессы.

Причиной развития недуга также могут стать длительные стрессы, физическая или психическая травма, несбалансированный рацион, искусственная иммунизация (профилактические прививки) и отравление недоброкачественной едой или химическими токсинами.

В процессе исследований учеными было установлено три так называемых критических возраста. Именно в эти периоды риск развития сахарного диабета считается самым высоким.

Первый период – это возраст от 4 до 7 лет. Ребенок начинает активно общаться с окружающими людьми, посещать детский сад. Его иммунная система работает с повышенной нагрузкой, но формирование иммунитета в данном возрасте еще не завершено. Если до 2 лет организм малыша защищен антителами, полученными от матери через молоко, то уже в 4-летнем возрасте эта защита существенно ослабевает.

Ребенок, посещающий детский коллектив, находится в условиях скопления большого количества детей, при этом возможно очень быстрое распространение вирусных и бактериальных инфекций, которые иногда становятся причиной развития сахарного диабета.

Следующий критический возраст – период с 10 до 14 лет. В это время наблюдается усиленный рост организма, начинается гормональная перестройка, развиваются все органы и системы, в том числе и поджелудочная железа. Организм подростка становится очень чувствительным даже к незначительным неблагоприятным воздействиям.

Усугубляет ситуацию активная выработка половых гормонов соответствующими железами.

Последний критический период продолжается с 20 до 29 лет. В этом возрасте формирование организма уже полностью завершено, поэтому факторами, предрасполагающими к развитию сахарного диабета, являются длительные стрессы, чрезмерные эмоциональные и физические нагрузки, а также вредные привычки (курение, употребление алкоголя и других токсичных веществ).

Основные симптомы диабета

При дефиците инсулина уровень сахара в крови постепенно повышается. Гормон инсулин регулирует данный параметр, обеспечивает беспрепятственное усвоение глюкозы клетками. Как известно, последняя является природным источником энергии, которая необходима нам для полноценной жизнедеятельности, активного движения и умственной деятельности. Глюкозу наш организм получает с пищевыми продуктами, которые перерабатываются органами пищеварения. Освободившиеся молекулы сахара поступают в кровь и затем с помощью инсулина транспортируются во все клетки. При его дефиците глюкоза накапливается в крови, а клетки испытывают при этом так называемый энергетический голод.

Помимо инсулина, за стабильный уровень сахара в крови отвечают и другие гормоны – глюкагон, продуцируемый поджелудочной железой, и адреналин, вырабатываемый надпочечниками.

Их также называют противоинсулярными, поскольку, в отличие от инсулина, они способствуют повышению уровня глюкозы в крови. Например, при стрессе, сильной тревоге или испуге в кровь поступает «гормон страха» (адреналин). Кроме того, временный дефицит инсулина может иметь физиологическую природу.

Например, после приема пищи уровень глюкозы в крови повышается, но данное изменение быстро корректируется организмом: поджелудочная железа начинает работать с большей эффективностью, а объем выделяемого ею инсулина увеличивается.

При дефиците глюкозы в качестве вспомогательного источника энергии организм использует жир, для расщепления которого инсулин не используется. Именно поэтому одним из признаков развития диабета является заметное уменьшение массы тела.

К сожалению, жировые вещества, в отличие от глюкозы, распадаются с образованием токсичных продуктов – кетоновых тел.

К кетонам, в частности, относится всем известный ацетон. Кетоновые тела поступают в кровь и постепенно накапливаются, выделяясь со слюной, мочой и потом. Именно поэтому первым признаком развивающегося диабета нередко становится характерный запах ацетона изо рта, слегка напоминающий «аромат» гниющих яблок.

Другим признаком неблагополучия, связанным с сахарным диабетом,

является присутствие сахара в моче.

В выделениях здорового человека глюкоза отсутствует. Если показатели теста превышают 9–10 ммоль/л, врач может заподозрить наличие заболевания.

Свободная глюкоза способна связывать воду и вследствие данной особенности выводить из организма жидкость. Именно поэтому для диабета характерно повышение суточного диуреза (количества мочи, выделяемой почками). Данное обстоятельство является причиной усиления жажды, поскольку дефицит воды требует немедленной компенсации.

При диабете II типа поджелудочная железа продолжает вырабатывать инсулин, но при этом истощаются так называемые скрытые резервы данного органа.

Поступающий в кровь инсулин перестает обеспечивать полноценное усвоение глюкозы клетками, поскольку последние утрачивают естественную восприимчивость к данному гормону. Организм реагирует на дефицит глюкозы увеличением секреции инсулина, но эта мера оказывается бесполезной.

Характерными признаками данной разновидности сахарного диабета являются гипергликемия, выраженное ожирение, гипертония, сопутствующие заболевания органов сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда), нарушение зрения (диабетическая ретинопатия), снижение кожной чувствительности (нейропатия) и повышение сухости верхнего слоя кожи, сопровождающееся шелушением, а также судороги и нефропатия (появление белковых соединений в моче вследствие нарушения функционирования почек и хронического повышения артериального давления).

Диагностика диабета I типа

Как уже упоминалось ранее, характерными симптомами данного заболевания являются гипергликемия (повышение уровня глюкозы в крови), гликозурия (присутствие сахара в моче), полиурия (увеличение суточного объема выделяемой почками мочи), полидипсия (неумеренная жажда), снижение массы тела, повышение аппетита и постоянная слабость, не связанная с физическими нагрузками. Если диагноз не был поставлен своевременно, а адекватное лечение не было назначено, перечисленные симптомы прогрессируют, в моче появляется ацетон, у больного развиваются тяжелые осложнения – ацидоз или кетоацидоз. К сожалению, нередко именно эти осложнения позволяют с точностью распознать диабет.

Кетоацидоз представляет собой состояние острой декомпенсации имеющегося у больного недуга – сахарного диабета I типа. Содержание жирных кислот в крови повышается, затем к ним присоединяется ацетон, который впоследствии выводится из организма с мочой.

На фоне перечисленных патологических изменений биохимического состава крови наблюдаются сопутствующие заболевания – гнойничковая сыпь на коже, зуд, замедленное заживление ран и ссадин, инфицирование повреждений кожи вследствие снижения местного иммунитета и нарушенного питания клеток и тканей.

Нарушения жирового (липидного) и углеводного обмена приводят к быстрому снижению массы тела больного. Распад жирных кислот преобладает над их синтезом. Организм, утратив способность к усвоению сахара, начинает расщеплять жировые запасы, при этом жирные кислоты поступают в печень и вызывают ее жировое пропитывание. Избыточное их количество приводит к образованию кетоновых тел, в том числе и ацетона. Кетоновые тела не используются в обмене веществ полностью, что приводит к развитию тяжелых осложнений – кетонемии (появлению ацетона в крови) и кетонурии (выведению ацетона с мочой). Кроме того, запах ацетона начинает чувствоваться и в воздухе, выдыхаемом больным. По мере нарастания кетоновой интоксикации при диабете перечисленные выше симптомы дополняются сильной тошнотой, отсутствием аппетита и спонтанной рвотой.

В ответ на токсичное воздействие ацетона организм «автоматически» предпринимает соответствующие меры, например повышает уровень кислотности крови (ацидоз). Кислая среда, не характерная для крови,

способствует учащению дыхания, гипервентиляции легких и впоследствии вызывает обезвоживание. Объем крови, циркулирующей по сосудам, заметно уменьшается, снижается сократительная способность сердца, а также страдают периферические кровеносные сосуды. При длительном дефиците инсулина почками из организма выводится очень важный элемент – натрий.

Обезвоживание вызывает сильный стресс, который компенсируется усиленной выработкой надпочечниковых гормонов – альдостерона и глюкокортикоидов. При этом уровень калия в крови уменьшается.

В сочетании с дефицитом глюкозы, поступающей в клетки, данное отклонение становится причиной появления сильной слабости и повышенного аппетита. У ослабленных больных могут появиться симптомы кандидоза и кожных инфекций.

К счастью, описанные выше осложнения поддаются корректировке с помощью комплексной терапии. В зависимости от результатов анализов и физического состояния пациента врач может назначить инсулинотерапию в сочетании со строгой диетой, дозированными нагрузками, режимом дня и т. п.

При нарушении рекомендаций специалиста состояние компенсации переходит в субкомпенсацию, содержание сахара в крови при этом повышается, в моче появляется ацетон, а самочувствие больного заметно ухудшается.

Одним из показателей наличия компенсации является так называемый гликозилированный гемоглобин. Наличие данного химического соединения в крови определяется несложным лабораторным анализом (этот тест также можно провести и в домашних условиях, воспользовавшись электронным прибором). Гликозилированный гемоглобин представляет собой красный кровяной пигмент гемоглобин, химически связанный с глюкозой. Уровень его содержания демонстрирует средние показатели уровня сахара в крови за длительный промежуток времени. При диабете на фоне гипергликемии количество гликозилированного гемоглобина увеличивается, в норме же данный параметр составляет около 7 %.

Специалисты рекомендуют проводить анализ на содержание в крови гликозилированного гемоглобина 1 раз в 3 месяца. При этом, разумеется, не следует забывать о ежедневном самоконтроле уровня глюкозы. Если данный показатель превышает 8,8 ммоль/л, развивается гликозурия (то есть в моче появляется сахар).

Диабет у детей, беременных женщин и пожилых людей

В настоящее время специалисты отмечают повышение уровня заболеваемости детей и подростков сахарным диабетом I типа. Причинами данного обстоятельства являются несбалансированный режим питания (повышенное количество жиров и углеводов в рационе, частое употребление продуктов быстрого приготовления, дефицит клетчатки и т. п.), не соответствующий возрасту режим дня, недостаточная подвижность, отсутствие адекватной физической нагрузки и ослабленный иммунитет.

Первые признаки неблагополучия могут появиться у ребенка в 6–7-летнем возрасте или же в период полового созревания (10—13 лет), реже диабет развивается у совсем маленьких детей. В указанном возрасте данный недуг протекает очень тяжело и нестабильно, а компенсация достигается с трудом, поскольку обмен веществ и гормональный фон у детей и подростков еще не полностью сформировались.

Диабет беременных медики называют гестационным. Данная разновидность представляет собой специфическое нарушение углеводного обмена, иногда развивающееся на фоне беременности. Обычно после родов все симптомы исчезают. Намного реже развивается сахарный диабет II типа.

Во время беременности организм женщины постоянно испытывает повышенные нагрузки, а потребность тканей и органов в инсулине увеличивается, при этом уменьшается восприимчивость клеток к данному гормону. Вследствие перечисленных выше причин β (бета)-клетки поджелудочной железы вынуждены работать очень интенсивно, что иногда приводит к характерным сбоям.

Факторами риска возникновения сахарного диабета при беременности являются повышенная масса тела, отягощенная наследственность, нарушение восприимчивости клеток к глюкозе, периодическое появление сахара в моче, крупный эмбрион, наличие мертворожденных детей в прошлом, возраст от 30 лет и более, а также быстрое увеличение массы тела без видимых причин.

Для предотвращения тяжелых последствий беременных женщин, страдающих диабетом, лечат в условиях стационара. Если назначенная

врачом диета оказывается малоэффективной, возможно назначение инъекций инсулина (их отменяют после исчезновения патологических симптомов или же продолжают вплоть до родов).

У пожилых людей чаще всего диагностируют сахарный диабет II типа. Данное заболевание развивается на фоне естественных возрастных изменений обмена веществ и физиологического увеличения уровня сахара в крови. Первыми симптомами неблагополучия обычно становятся сильная слабость, головокружения и нарушения памяти. К сожалению, подобные признаки неблагополучия редко становятся поводом для обращения к специалисту. Поэтому диабет у пожилых нередко обнаруживается уже при наличии серьезных осложнений – нефропатии, нейропатии, ретинопатии и сосудистых патологий. Нередко данное заболевание сочетается с гипертонией.

Обычно в качестве основной терапии врач назначает строгую диету и дозированные физические нагрузки в сочетании с сахаропонижающими таблетками. Параллельно проводится лечение сопутствующих заболеваний. В тяжелых случаях возможно применение инсулина.

Диабет и его осложнения

Самой серьезной опасностью при сахарном диабете является возможность развития тяжелых осложнений, которые принято подразделять на острые и поздние.

Острыми осложнениями являются кетоацидоз, кома кетоацидотического происхождения, гипогликемические состояния, кома гипогликемического происхождения и гиперосмолярная кома. К поздним относятся диабетические нефропатия, нейропатия, ретинопатия и нейропатия (остеоартропатия). У подростков также могут наблюдаться задержка физического развития, полового созревания и инфекционные осложнения.

Кетоацидоз и кома кетоацидотического происхождения

Кетоацидоз является признаком тяжелой декомпенсации сахарного диабета. Фактором, провоцирующим данное осложнение, могут стать воспалительное заболевание, общая инфекция, серьезное хирургическое вмешательство или тяжелая травма.

Кроме того, нередко кетоацидоз развивается при несоблюдении рекомендаций врача, самовольном снижении дозировки назначенных специалистом препаратов, нарушении диеты или сильном стрессе.

Под влиянием одной или нескольких из перечисленных выше причин развивается инсулиновая недостаточность. Переработка глюкозы происходит в недостаточной степени, а инсулинозависимые ткани страдают от недостатка питания. При отсутствии своевременно принятых мер развивается гипергликемия, сочетающаяся с «энергетическим голодом» клеток. В крови накапливаются противоинсулярные гормоны, ускоряется распад гликогена, а также белковых и липидных (жировых) соединений, которые являются сырьем для синтеза глюкозы в печени.

Перечисленные выше биохимические процессы вызывают обезвоживание и патологические изменения химического состава крови, вследствие чего нарушается кровообращение и нарастает дефицит кислорода.

На фоне повышения концентрации противоинсулярных гормонов происходит активация распада жировых веществ, сопровождающаяся мобилизацией свободных жирных кислот и образованием кетоновых тел.

В результате развивается тяжелое метаболическое нарушение – ацидоз (кетоацидоз).

Характерными симптомами являются сухость всех слизистых оболочек и кожного покрова, резкое снижение температуры тела, сильная жажда, учащенное обильное мочеиспускание, слабость, головная боль, спутанность сознания (сонливость), присутствие запаха ацетона в выдыхаемом воздухе, неоднократная рвота, болезненность в области живота, ослабление мышечного тонуса и рефлексов, снижение артериального давления и тахикардия (учащенное сердцебиение). При отсутствии лечения состояние больного продолжает ухудшаться, развивается кетоацидотическая кома.

Перечисленные выше признаки являются поводом для немедленного обращения к врачу.

Гипогликемия и кома гипогликемического происхождения

Гипогликемия представляет собой понижение уровня сахара в крови. В некоторых случаях данное состояние становится причиной развития тяжелых осложнений сахарного диабета и даже смерти больного.

Основная причина возникновения гипогликемии – нарушение баланса глюкозы и инсулина в крови.

Чаще всего подобное состояние наблюдается при передозировке инсулина в сочетании с физической нагрузкой, нарушением диетических предписаний и приемом алкоголя, а также при некоторых соматических заболеваниях (например, при патологии печени).

Основная опасность гипогликемии заключается в том, что от дефицита глюкозы в первую очередь страдают клетки мозга, что сопровождается выраженными неврологическими нарушениями. При своевременно начатом лечении подобные осложнения успешно компенсируются, но при повторной гипогликемии могут развиваться необратимые изменения в сером веществе мозга.

Гипогликемия, в отличие от кетоацидоза, развивается очень быстро. Сначала нарушается функционирование головного мозга (при этом в первую очередь страдает мышление), затем нарастает дезориентация и повышается возбудимость. Больной ощущает острый голод, у него могут наблюдаться головная боль, головокружение, легкие судороги и эмоциональные расстройства. Иногда гипогликемия возникает после приема неправильно назначенных сахаропонижающих препаратов или неподходящей разновидности инсулина.

В зависимости от выраженности развивающейся патологии, гипогликемия может быть легкой, среднетяжелой и тяжелой.

Для легкой гипогликемии характерны повышенная потливость, сильный голод, тахикардия, онемение языка и губ, слабость ножных мышц, нарушения памяти и невозможность сосредоточения, а также резкие перемены настроения.

Гипогликемия средней тяжести, помимо перечисленных выше симптомов неблагополучия, сопровождается дрожанием рук, характерными нарушениями зрения (мельканием мушек перед глазами), выполнением спонтанных и неосмысленных действий, а также потерей

ориентации.

При тяжелых формах гипогликемии наблюдаются судороги, возможна потеря сознания.

Если больному не была оказана своевременная помощь, данное осложнение может вызвать паралич, длительные нарушения памяти, коматозное состояние.

Первыми признаками развития гипогликемии являются внезапная нарастающая слабость, повышенное потоотделение, беспричинное беспокойство, дрожь и сильный голод.

Легкие формы гипогликемии успешно корректируются «внеплановым» приемом пищи, в которой много легкоусвояемых углеводов (несколько кусочков сахара, сладкий чай, фруктовый сок и т. п.).

Гиперосмолярная кома

Данное состояние развивается при повышенном содержании натрия, хлора, сахара, мочевины и бикарбонатов в крови.

Гиперосмолярная кома развивается постепенно, в течение 1–2 недель, и не сопровождается кетоацидозом. Отсутствие кетоновой интоксикации связано с наличием гипергликемии, при которой выход гликогена из печени блокируется, распад жиров подавляется, а антагонисты инсулина проявляют меньшую активность. Первыми симптомами гиперосмолярной комы являются спутанность сознания, повышение тонуса мышц, характерное подрагивание глазных яблок, слабость и поверхностный характер дыхания. Через некоторое время нарастает обезвоживание, уменьшается активность почек и развивается тахикардия.

Анализы крови показывают нормальный уровень содержания натрия и калия.

Диабетическая нефропатия

В отличие от описанных выше острых состояний, диабетическая нефропатия является одним из поздних осложнений сахарного диабета. Данный недуг представляет собой поражение почечных сосудов, которое при отсутствии своевременного лечения приводит к развитию уремии и других очень серьезных осложнений.

К сожалению, почечные патологии не всегда диагностируются сразу, оставаясь нераспознанными в течение длительного времени.

Первыми симптомами неблагополучия обычно являются увеличение суточного диуреза (вырабатываемого почками объема мочи), ускорение почечного кровообращения и гипертрофические изменения тканей почек.

Диабетическая нефропатия включает в себя несколько патологических процессов – нарушения обмена веществ (повышение уровня сахара и липидов в крови), гормональные сдвиги (недостаток инсулина), генетическая предрасположенность (неблагоприятная наследственность).

После диагностирования данной патологии врач назначает комплексную терапию, направленную на компенсацию нарушенного обмена веществ, медикаментозное лечение, а также (в некоторых случаях) диету с пониженным содержанием белковых соединений.

Диабетическая нейропатия

Данное заболевание представляет собой одно из самых распространенных осложнений сахарного диабета. До настоящего времени выявить основную причину развития диабетической нейропатии не удалось. Считается, что ведущим фактором, провоцирующим развитие данной патологии, является гипергликемия.

Повышение уровня сахара в крови приводит к появлению нарушений обмена веществ, которые вызывают прогрессирующую нейропатию. Нервные волокна не получают достаточного количества питания, их нормальное функционирование нарушается, а в структуре появляются деструктивные изменения.

Характерными симптомами периферической диабетической нейропатии являются судорожные сокращения мышц в ночное время, слабость, атрофия мышечных волокон, неприятные ощущения (напряженность, покалывание, «мурашки», болезненность, онемение, жжение) и заметное снижение всех видов чувствительности (тактильной, болевой, температурной и т. п.).

В запущенных случаях нейропатия становится причиной развития серьезных осложнений. Так, при кардиальной (сердечной) форме данного недуга наблюдаются аритмия, снижение артериального давления и частые головокружения.

Для гастроинтестинальной формы характерны появление тяжести в желудке после каждого приема пищи и атония кишечника.

Урогенитальная форма проявляется в виде атонии мочевого пузыря, у мужчин возможно возникновение прогрессирующей импотенции.

Реже встречаются другие симптомы неблагополучия: нарушение сокращений зрачка, усиление потоотделения, отсутствие признаков гипергликемии (при наличии данной патологии).

Для автономной диабетической нейропатии нарушается сердечная деятельность, страдают системы потоотделения и терморегуляции, возможно возникновение кишечного расстройства (диабетической диареи, пареза кишечника) и шелушение кожи.

Диабетическая ретинопатия

Это одно из самых серьезных осложнений сахарного диабета, которое нередко приводит к ослаблению зрения вплоть до полной его потери.

Данное заболевание может протекать бессимптомно в течение достаточно длительного времени. Даже при наличии прогрессирующих патологических изменений в тканях глазного дна у больного не наблюдается нарушений зрения и, соответственно, не появляется повода для посещения окулиста. Снижение остроты зрения обычно свидетельствует о тяжелой форме ретинопатии, при которой повреждения глазного дна становятся необратимыми.

Для первой стадии диабетической ретинопатии характерно образование микроскопических аневризм капилляров, питающих сетчатку. При офтальмологическом исследовании глазного дна эти патологические изменения имеют вид мелких темно-красных точек. Через некоторое время видоизмененные стенки сосудов уплотняются, а цвет новообразований меняется (от оранжевого до желтоватого). Проницаемость стенок кровеносных сосудов повышается, сетчатка отекает, мелкие капилляры закупориваются тромбами. В качестве компенсационного ответа нарастает пролиферация новых сосудов. Перечисленные патологические процессы приводят к появлению значительных кровоизлияний, помутнению стекловидного тела и снижению остроты зрения. Самым тяжелым осложнением диабетической ретинопатии является отслойка сетчатки.

Изменения структуры глазного дна, к сожалению, являются необратимыми. Для профилактики данной патологии больные сахарным диабетом должны регулярно обследоваться у офтальмолога, а также выполнять все рекомендации эндокринолога, чтобы предотвратить нарушение метаболических процессов.

Диабетическая катаракта

Более чем у 20 % больных сахарным диабетом наблюдаются характерные изменения в хрусталике глаза. Гипергликемия может вызывать его помутнение – патологическое изменение в виде подкапсульных пузырей, комочков, точек и т. п. Лечение данной разновидности катаракты назначает офтальмолог с учетом индивидуальных особенностей организма пациента и тяжести основного заболевания.

Макроангиопатия

Данное заболевание представляет собой атеросклероз крупных кровеносных сосудов, располагающихся в сердце, головном мозге, верхних и нижних конечностях. В отличие от «обычного» атеросклероза, макроангиопатия может развиваться даже в юном возрасте.

Неблагоприятными факторами, провоцирующими развитие этого тяжелого недуга, являются гипергликемия, гиперлипидемия, повышение свертываемости крови, нефропатия и гипертоническая болезнь.

На фоне макроангиопатии могут развиваться так называемый немой инфаркт (не сопровождающийся болезненными ощущениями) и ишемическая болезнь сердца. Поражение сосудов нижних конечностей иногда приводит к появлению синдрома диабетической стопы (ишемической формы) – тяжелого осложнения, чреватого ампутацией пораженной области. В более легких случаях кардиограмма может показать нарушения сократительной способности миокарда, обусловленные патологическим перерождением структуры соединительной ткани.

Липоидный некробиоз

На фоне гипергликемии нередко наблюдаются характерные нарушения в структуре соединительной ткани нижних конечностей. Данная патология иногда приводит к развитию липоидного некробиоза – специфического поражения участков кожи, располагающихся на передней поверхности голеней.

Упомянутое выше заболевание – это хронический недуг, при котором в толще кожи появляются уплотнения в виде бляшек, проступающие на поверхности эпидермиса характерными пятнами. Нередко новообразования подвергаются изъязвлению. Причиной развития некробиоза обычно становится микроангиопатия, происхождение которой может быть различным. Соединительная ткань дезорганизуется, в ней начинают откладываться липиды, а клетки, не получающие питания в достаточном количестве, постепенно отмирают.

Первым симптомом неблагополучия чаще всего становится появление узелков или пятен красноватого или синюшного оттенков. Постепенно новообразования трансформируются в овальные или округлые бляшки, достигающие в диаметре нескольких сантиметров.

Центральная часть этих дефектов становится желтоватой или коричневой, вдавленной, а синеватые края, напротив, возвышаются над поверхностью эпидермиса. Вокруг периферии бляшек возможно несильное шелушение. Через некоторое время атрофические изменения соединительной ткани прогрессируют, внутри бляшек появляются сосудистые «клубочки» или «звездочки», накапливается пигмент.

Все перечисленные выше патологические изменения не вызывают у больного неприятных ощущений.

Лечение липоидного некробиоза проводится комплексными методами. Врач корректирует уровень сахара в крови, затем назначает лазеротерапию, криодеструкцию или рентгенотерапию (в зависимости от количества новообразований, их характера и самочувствия больного).

Диабетическая стопа

Синдром диабетической стопы представляет собой патологические изменения, происходящие в периферической нервной системе и кровеносных сосудах. Согласно современной медицинской классификации существует несколько степеней данного недуга, отличающиеся друг от друга по степени тяжести:

0-я степень (обычно не диагностируемая своевременно) – отсутствие открытых дефектов на стопе (предболезненное состояние), появление выраженного ороговения верхнего слоя эпидермиса;

1-я степень – наличие поверхностной язвы на подошвенной поверхности стопы, подушечке пальца и в межпальцевом промежутке;

2-я степень – распространение описанного выше патологического процесса на подкожную жировую клетчатку, сухожилия и мягкие ткани (без перехода на надкостницу и костную ткань), появление признаков локального инфицирования (покраснение кожи, местное повышение температуры, отеки и гнойное отделяемое из язв);

3-я степень – глубокое поражение кожи, связок и мышц стопы, переходящее на надкостницу и костную ткань, развитие остеомиелита;

4-я степень – гангрена пораженного участка стопы, пальца или межпальцевого промежутка;

5-я степень – распространение гангрены по всей стопе и далее по нижней конечности.

Лечение диабетической стопы назначают в зависимости от степени поражения тканей и общего состояния пациента. Так, при 0-й степени рекомендуется регулярное обследование больного с целью предотвращения появления язв.

При дальнейшем прогрессировании недуга специалист рекомендует ограничение нагрузки на пораженную конечность.

Появляющиеся язвы обрабатывают антисептиками, при необходимости назначают терапию комплексными антибиотиками.

Если нарушение кровообращения прогрессирует, сопровождаясь тяжелыми осложнениями (остеомиелитом, гангреной), хирург может поставить вопрос об ампутации конечности.

Ограниченная подвижность суставов

Этиология данного осложнения сахарного диабета не выяснена до настоящего времени.

Специалисты предполагают, что причинами ограничения подвижности суставов являются накопление неусвоенной клетками глюкозы в соединительной ткани, патологические изменения ее структуры и нарушение циркуляции крови в капиллярах.

Данное заболевание представляет собой характерные нарушения движений в суставах. Первым признаком неблагополучия является «скованность» суставов кистей рук.

Прогрессирование недуга приводит к патологическим изменениям в шейном отделе позвоночника и крупных суставах рук и ног.

Вышеописанные проявления патологии не причиняют больному страданий, но вызывают определенные неудобства.

Вынужденное ограничение подвижности приводит к застою крови в конечностях и развитию других осложнений (диабетической стопы, пневмонии).

Чаще всего ограничение подвижности суставов проявляется у подростков, страдающих сахарным диабетом, на фоне полового созревания. Провоцирующим фактором является несоблюдение рекомендаций врача, выражающееся в нерегулярном контроле за углеводным и липидным обменом.

Данное осложнение принято классифицировать следующим образом:

I стадия (неотягощенная) – поражение 2–3 суставов пальцев кисти, другие патологические симптомы не наблюдаются;

II стадия (выраженная) – поражение 3 или более межфаланговых суставов, заметное ограничение подвижности пальцев рук;

III стадия (осложненная) – к описанным выше симптомам присоединяются фиброзные изменения в ладонных связках и вторичные патологические процессы, протекающие в костях.

Диагностируют данное заболевание с помощью визуального осмотра, в некоторых случаях рекомендуется проведение рентгеноскопии.

Лечение заключается в компенсировании проявлений сахарного диабета, при тяжелом поражении суставов и других тканей врач может назначить лазеротерапию.

Задержка развития

Данное осложнение сахарного диабета наблюдается у детей и подростков. Если заболевание не было выявлено своевременно, при отсутствии адекватной компенсации рост ребенка начинает замедляться, поскольку делящимся клеткам не хватает питания. Отставание в росте влечет за собой задержку созревания скелета. Примерно с 10-летнего возраста дефицит роста связан с патологическим запаздыванием полового созревания, а сроки формирования вторичных половых признаков существенно увеличиваются. После диагностирования задержки развития ребенка эндокринолог назначает полное обследование. В зависимости от его результатов врач подбирает комплексную терапию, направленную на нормализацию углеводного и липидного обмена.

Своевременно начатое лечение позволяет избежать негативных последствий данного осложнения. В тяжелых случаях возможно назначение гормонов.

Диабетическое поражение печени

На фоне сахарного диабета большинство внутренних органов может подвергаться разнообразным патологическим изменениям.

У многих больных наблюдается увеличение размеров печени, изменение ее плотности, нарушение структуры печеночных тканей (перечисленные признаки неблагополучия обычно обнаруживаются во время ультразвукового исследования). Зачастую поражение печени сопровождается характерными отклонениями в составе крови (пониженным содержанием протеинов, увеличением количества липидов, триглицеридов и ферментов).

Лечение данного осложнения зависит от характера развивающейся патологии, общего состояния больного, генетической отягощенности и т. п.

Инфицирование органов мочевыделительной системы

У больных сахарным диабетом часто развиваются сопутствующие инфекции. Нарушения обмена веществ, снижение иммунитета и другие осложнения данного недуга приводят к сбоям в работе всех систем и органов, а также к уменьшению естественной сопротивляемости болезнетворным организмам. Поскольку сахар является отличной питательной средой для большинства бактерий и грибов, появление глюкозы в моче провоцирует их размножение.

Характерными признаками инфицирования органов мочевыделительной системы являются повышение температуры, частые болезненные мочеиспускания, неприятные ощущения в области поясницы, появление белка и лейкоцитов в моче и бактериурия.

При подобных осложнениях специалисты рекомендуют больным пройти полное обследование. Терапия назначается на основании данных анализов.

Стоматологические заболевания при сахарном диабете

У некоторых больных на фоне сахарного диабета развиваются специфические осложнения – множественный кариес, воспаление десен (гингивит), гнойное поражение зубных альвеол и стоматит. Чаще всего подобные симптомы неблагополучия наблюдаются у детей и подростков.

Стоматологические патологии нередко проходят без дополнительного лечения после нормализации эндокринного фона и стабилизации уровня сахара в крови. Иногда – в тяжелых случаях – требуется назначение местной терапии (противовоспалительные средства, антибиотики, пломбирование зубов).

Инсулинотерапия

После диагностирования диабета I типа и проведения полного обследования эндокринолог назначает пациенту инсулинотерапию.

Введение инсулина должно проводиться регулярно и с обязательным соблюдением рекомендованных специалистом дозировок.

Для нормализации уровня глюкозы в крови применяют 2 разновидности инсулина – короткого и продленного действия.

Инсулин так называемого продленного действия постепенно усваивается организмом, а его терапевтический эффект сохраняется в течение достаточно длительного времени, при этом создается иллюзия «настоящего» гормонального фона.

Инсулин короткого действия используют для экстренного понижения уровня глюкозы в крови (при неправильном расчете дозировке «продленного» инсулина, нарушении диеты, появлении гипергликемии у детей и т. п.).

Кроме того, его применяют при подборе дозировки данного гормона после первичной диагностики сахарного диабета.

Контроль над уровнем сахара в крови

Для того чтобы постоянно поддерживать уровень глюкозы в крови на оптимальном для организма уровне, необходимо рассчитать правильную дозировку три основных факторов влияния – физической нагрузки, инсулина и пищи.

Их баланс можно установить только опытным путем, учитывая особенности организма больного, наличие сопутствующих недугов, личностные характеристики и т. п.

Длительный стресс, а также сильные позитивные переживания приводят к активизации работы надпочечников. При этом в кровь выделяется значительное количество адреналина, а уровень глюкозы заметно повышается. Последнее обстоятельство усиливает раздражительность больного, создавая подобие замкнутого круга и усиливая стресс. В связи с этим при значительных эмоциональных нагрузках человек, страдающий сахарным диабетом, должен особенно внимательно относиться к собственному самочувствию, проводить дополнительные анализы крови и в случае необходимости корректировать дозировку вводимого инсулина.

Каждый больной диабетом также должен помнить о так называемом эффекте Сомоджи. При развитии этого симптома наблюдается быстрое увеличение содержания глюкозы в крови на фоне имеющейся гипогликемии. Данное состояние представляет собой естественный ответ организма на введение инсулина (инсулиновую реакцию). Получив дозу инсулина, железы внутренней секреции начинают работать в стрессовом режиме, чтобы предотвратить снижение уровня сахара до критических величин. Обычно эффект Сомоджи развивается в ночное время, если вечером больной ввел себе слишком много инсулина или же его ужин оказался недостаточно питательным.

Получив сигнал об избытке инсулина, печень «высвобождает» в кровь накопленную глюкозу. Утром анализ показывает заметное повышение уровня сахара, при этом больной может сделать неправильный вывод о том, что вводимого «вечернего» инсулина ему недостаточно, и самостоятельно скорректировать дозировку данного гормона, усугубив таким образом патологическую ситуацию. Для предотвращения осложнений при появлении симптомов эффекта Сомоджи следует как можно быстрее обратиться к эндокринологу.

Утреннее повышение уровня глюкозы в крови может быть связано не только с описанным выше эффектом Сомоджи, но и с патологией, носящей название «синдром утренней зари». Причиной развития этого синдрома является чрезмерная активность гипофиза и коры надпочечников. Гормоны, производимые указанными железами, ускоряют выход глюкозы из «накопительных» клеток печени, вызывая таким образом утреннюю гипергликемию.

Особую опасность для больных сахарным диабетом представляют острые респираторные заболевания и вирусные инфекции. Во время сильного недомогания очень трудно контролировать уровень глюкозы в крови, а также следить за правильной дозировкой инсулина.

Если состояние заболевшего не очень тяжелое, лечиться можно и в домашних условиях. Обычно при ОРЗ и ОРВИ наблюдается снижение аппетита, требующее адекватной корректировки суточной дозы инсулина. Но в некоторых случаях (например, при длительном повышении температуры), α (альфа)-клетки поджелудочной железы активизируются, в кровь поступает много глюкагона – гормона, который способствует повышению уровня глюкозы в крови. В подобных случаях рекомендуется делать анализ крови несколько раз в день, чтобы предотвратить развитие нежелательных осложнений. Если самостоятельная корректировка терапии оказывается безрезультатной, необходимо обратиться за помощью к эндокринологу.

При любом инфекционном заболевании необходимо регулярно проводить анализ мочи на наличие кетоновых тел. Данное исследование несложно выполнять в домашних условиях: в аптеке можно приобрести тест-полоски, которые погружают в мочу и затем по изменению оттенка определяют наличие кетонов. Положительная реакция требует назначения специальной терапии и является поводом для экстренного обращения к врачу.

Для регулярного определения содержания глюкозы в крови рекомендуется использовать электронный глюкометр. В настоящее время существует несколько моделей данного аппарата, а эндокринолог поможет определиться с выбором и покажет, как пользоваться этим удобным прибором.

Принцип выполнения анализа довольно прост. Каплю крови, взятую из пальца, помещают на одноразовую тестовую полоску, содержащую химические реактивы. Затем вкладывают ее в глюкометр, и через некоторое время на экране прибора появляется цифра, характеризующая содержание сахара в крови. Для того чтобы адекватно оценить результат

анализа, необходимо заранее узнать, в каких пределах показания прибора считаются нормальными.

Кровь для анализа получают с помощью прокалывания пальца. Очень удобно использовать для этого автоматические ланцеты, которые позволяют взять кровь практически безболезненно для пациента. Перед проведением процедуры кожу обеззараживают медицинским спиртом или дезинфицирующей салфеткой, затем аккуратно прокалывают подушечку пальца сбоку. Через 2–3 секунды из получившегося отверстия выдавливают достаточно большую каплю крови, а затем промокают ее индикаторной полоской. Последовательность дальнейших действий описана выше.

Для того чтобы следить за динамикой уровня сахара в крови, врач может рекомендовать больному сахарным диабетом вести дневник, записывая в него результат каждого выполненного анализа, дату и время его проведения.

Не следует бояться, что частое прокалывание подушечек пальцев может привести к травмированию тканей и развитию местных осложнений.

Естественная регенерация клеток позволяет не опасаться тяжелых последствий. Через несколько часов после прокола кожи отверстие полностью заживает.

К сожалению, альтернативных методик проведения анализа крови в настоящее время не существует, поэтому без инвазивной процедуры обойтись невозможно (анализ мочи на сахар не всегда оказывается информативным).

Выполнение инъекций инсулина

Количество инъекций и ежедневную дозировку вводимого инсулина должен назначить врач. Для того чтобы осознанно выполнять рекомендации специалиста, необходимо знать основные свойства применяемых в настоящее время разновидностей инсулина, особенности действия каждого препарата, а также не забывать о возможности проявления побочных эффектов.

Инсулин быстрого действия (натуральный или синтетический) поступает в кровь через 15 минут после инъекции и остается активным в течение 5 часов.

Препараты короткого действия полностью всасываются через 30 минут после укола и действуют в течение 8 часов. Так называемый инсулин средней продолжительности начинает участвовать в обмене веществ через 1,5 часа после введения, а его действие продолжается в течение 14 часов. «Длительный» инсулин полностью усваивается через 6 часов после инъекции и нормализует уровень сахара в крови в течение 36 часов.

Следует помнить о том, что приведенные выше параметры являются среднестатистическими. При ускоренном или замедленном обмене веществ и некоторых других индивидуальных особенностях организма больного сахарным диабетом продолжительность действия инсулина и скорость его всасывания в кровь могут быть иными. Врач поможет подобрать оптимальные варианты медикаментов и рассчитает их дозировку. Ни в коем случае не следует заниматься самолечением (например, заменять дорогостоящие импортные препараты более дешевыми аналогами), поскольку подобное «самоуправство» может привести к развитию аллергии и более тяжелых осложнений.

Для проведения инъекций инсулина применяют специальные шприцы с укороченной тонкой иглой. Она предотвращает излишнее травмирование кожи и уменьшает болезненность процедуры. В настоящее время используются только одноразовые шприцы. При повышенной чувствительности кожи можно выбрать иглы с самым маленьким диаметром.

Обычно инсулин вводят под кожу ягодиц, живота или конечностей. Выбор участка, наиболее подходящего для инъекций, должен сделать врач, поскольку от этого зависит скорость поступления препарата в кровь.

Введение инсулина должно быть медленным. Для уменьшения болезненности и облегчения всасывания гормона флакон с препаратом предварительно подогревают до температуры тела.

Прежде чем набрать лекарство в шприц, следует проверить срок годности препарата, оценить его внешний вид (наличие хлопьевидного осадка недопустимо), а также прочесть название (чтобы не ввести вместо «быстрого» инсулина «медленный»). В некоторых случаях эндокринолог может рекомендовать смешивание в одном шприце 2 разновидностей гормона.

После проведения всех описанных выше манипуляций поршень шприца оттягивают на необходимое количество единиц, затем флакон с препаратом переворачивают дном вверх, прокалывают иглой шприца резиновую пробку и вводят внутрь емкости воздух. После этого осторожно вытягивая поршень, набирают инсулин (на 2–3 деления больше, чем требуется для инъекции), извлекают иглу и, удерживая шприц поршнем вниз, выпускают пузырьки воздуха вместе с небольшой порцией лекарства.

Перед инъекцией выбранный участок кожи протирают дезинфицирующей салфеткой или тампоном, смоченным медицинским спиртом. Кожу собирают в складку пальцами руки, слегка приподнимают и свободной рукой вводят иглу, после чего плавно надавливают на поршень шприца, выпуская лекарство под кожу. После завершения инъекции кожную складку отпускают, извлекают иглу и прижимают к месту укола дезинфицирующую салфетку или тампон со спиртом. Массировать место введения инсулина не рекомендуется.

В медицинской литературе нередко упоминаются безыгольные инъекторы, которые являются неплохой альтернативой традиционным шприцам. К сожалению, в России подобные аппараты практически не используются.

Через некоторое время после проведения инъекции больной должен поесть. Продолжительность «паузы» зависит от характеристик вводимого препарата, индивидуальных особенностей протекания сахарного диабета и некоторых других параметров.

Эндокринолог поможет составить правильный режим дня и даст пациенту все необходимые рекомендации. Если же по каким-либо причинам перерыв между уколом и приемом пищи сделать невозможно, следует использовать быстродействующий инсулин, который поступает в кровь практически сразу после введения.

Иногда в процессе контроля содержания сахара в крови возникает необходимость проведения дополнительного биохимического анализа на

постпрандиальный уровень сахара. Для того чтобы убедиться в правильности выбора дозировки инсулина и при необходимости скорректировать терапию, следует периодически контролировать уровень глюкозы в крови через 2 часа после каждого приема пищи, а также перед обедом и ночным сном. Результаты анализов желательно записывать в дневник. Проанализировав собранные данные, эндокринолог сможет объективно оценить состояние больного диабетом.

Аптечка для больного диабетом

Для того чтобы предотвратить развитие осложнений в случае каких-либо биохимических «сбоев» в организме (при случайном несоблюдении дозировки инсулина, стрессе и т. п.), в доме больного сахарным диабетом обязательно должна быть специальная аптечка. Приведем примерный список медикаментов, которые могут понадобиться в любой момент:

1. Инсулин (2–3 флакона инсулина быстрого и замедленного действия).
2. Дезинфицирующие салфетки в индивидуальной упаковке.
3. Несколько инсулиновых шприцов.
4. Оборудование для проведения анализа крови: запас тестовых бумажных полосок, автоматический ланцет с набором вкладываемых к нему, глюкометр (следует регулярно проверять работоспособность его аккумулятора или батареек).
5. Набор индикаторных полосок с цветовой шкалой (для проведения анализа мочи на присутствие кетоновых тел).
6. Средства для предотвращения инсулиновой реакции (раствор глюкозы в стеклянном флаконе, глюкагон и назначенные врачом препараты).

Если больной диабетом работает вне дома, часто выезжает в командировки, желательно приобрести удобную сумку небольшого размера для комплектации походного варианта аптечки.

Помимо перечисленных выше препаратов и оборудования, в ней должен находиться небольшой блокнот или ламинированный лист бумаги со следующей информацией: личные данные больного, ежедневная дозировка инсулина, индивидуальные особенности протекания сахарного диабета, телефоны врача, ближайших родственников и скорой медицинской помощи.

Регулярные медицинские обследования при сахарном диабете

Чтобы предотвратить развитие осложнений, больной диабетом должен регулярно посещать эндокринолога и периодически проходить полное обследование в условиях поликлиники или стационара.

Основные «обязанности» пациента заключаются в следующем:

1. Проведение анализа крови на присутствие гликозилированного гемоглобина 1 раз в 3–4 месяца.

2. Исследование глазного дна с помощью офтальмоскопа. Перед выполнением данной процедуры врач закапывает в глаза пациента атропин, способствующий расширению зрачков. В течение нескольких дней после применения данного препарата наблюдаются естественное снижение остроты зрения и повышенная светочувствительность, поэтому целесообразно проводить это исследование во время отпуска или же заранее договариваться об отгулах. Состояние глазного дна необходимо проверять 2 раза в год.

3. Биохимический анализ крови на присутствие мочевины, креатинина и липидов (не реже 1 раза в год, по назначению врача – чаще).

4. Анализ мочи на присутствие лейкоцитов, белка и других компонентов. Данная процедура позволяет своевременно выявить наличие диабетической нефропатии, воспалительного процесса и других нежелательных осложнений сахарного диабета. Анализ проводят 2–3 раза в год, в случае необходимости врач может назначить дополнительные исследования.

5. Тестирование чувствительности кожи и мышц ног, которое проводится во время каждого посещения эндокринолога для своевременной диагностики диабетической нейропатии.

6. Измерение артериального давления – по назначению специалиста (ежедневно или 2–3 раза в неделю).

Комплементарное лечение сахарного диабета

Помимо основной терапии, назначаемой эндокринологом при сахарном диабете (регулярное введение инсулина или прием сахаропонижающих препаратов), в большинстве случаев больному рекомендуется дополнительное лечение. Для поддержания хорошего самочувствия, укрепления здоровья и устранения патологических симптомов недуга специалист может назначить фитотерапию, прием биодобавок, витаминов и т. п.

Все виды лечения должен подбирать эндокринолог, иначе вместо ожидаемой пользы организму может быть причинен вред. Например, в отварах и настоях лекарственных растений может присутствовать сахар, а биодобавки нередко содержат избыточное количество углеводов. Кроме того, некоторые больные ошибочно полагают, что комплементарное лечение является адекватной альтернативой ежедневным инъекциям инсулина. К сожалению, это не так.

Для устранения последствий стресса, повышения настроения и расслабления врач может рекомендовать проведение сеансов ароматерапии (эфирные масла подбираются в зависимости от личных предпочтений больного). В некоторых случаях будут полезными биодобавки, общеукрепляющий или специальный массаж, витаминные комплексы, а также препараты-энергетики (например, настойка женьшеня). При отсутствии осложнений специалисты советуют добавлять в чай целебные травы – мяту, чабрец, розмарин и душицу.

К сожалению, помимо безвредных для организма общеукрепляющих средств, в аптеках нередко появляются и некачественные биодобавки. Широко рекламируемые уникальные методики лечения и «чудодейственные» аппараты, рекомендуемые недобросовестными производителями для лечения буквально от всех болезней, либо оказываются неэффективными, либо причиняют больному вред.

Неправильно составленный травяной сбор, несмотря на кажущуюся безобидность данного метода терапии, может вызвать гипогликемию, аллергическую реакцию, нарушение кровообращения или расстройство пищеварения. Именно поэтому перед использованием любого нового средства или прибора следует обязательно посетить эндокринолога, чтобы

получить объективную, грамотную консультацию.

Перед назначением комплементарного лечения врач рекомендует пациенту сдать несколько анализов – на содержание гормонов в крови, тест на аллергию и определение биохимического состава крови.

Как и любой другой вариант терапии, комплементарное лечение имеет противопоказания. Например, вдыхание паров ароматических масел и эссенций противопоказано при некоторых формах бронхиальной астмы и экземы, а также при индивидуальной гиперчувствительности организма. Кроме того, фитотерапию с осторожностью применяют при почечных патологиях.

Для того чтобы избежать нежелательных побочных эффектов дополнительного лечения, следует запомнить несколько простых правил:

1. На приеме у специалиста желательно задавать врачу побольше вопросов – уточнять состав назначаемых препаратов, особенности их применения, возможность развития осложнений и т. п. Каждый человек может допустить ошибку. Возможно, ваше замечание напомнит доктору о том, что ваш организм не переносит тот или иной активный компонент рекомендованной биодобавки. Если же у пациента возникают сомнения в компетентности специалиста, необходимо обратиться к другому врачу.

2. Все препараты, назначенные эндокринологом и другими врачами, необходимо приобретать только в аптеках. К сожалению, некоторые доктора вынуждены «подрабатывать», продавая «дополнительные лекарства» непосредственно в своих кабинетах. Подобные биодобавки и «природные стимуляторы» не обязательно окажутся вредными для организма, но их цена в большинстве случаев будет заметно завышена, а эффективность их применения останется сомнительной. Следует также проследить за тем, чтобы доктор правильно оформил рецепт, а не записал название рекомендованных лекарств на листке бумаги. В случае развития нежелательных осложнений именно рецепт будет доказательством того, что больной не занимался самолечением, а точно выполнял указания специалиста.

3. Приобретая биодобавку или иной препарат, необходимо обратить внимание на срок его годности, а также на особенности упаковки, которая не должна иметь повреждений. При малейшем сомнении в доброкачественности лекарства следует отказаться от покупки. К сожалению, даже в крупной солидной аптеке можно купить поддельное средство, которое либо окажется бесполезным, либо причинит организму ущерб.

4. Если во время приема нового препарата больной почувствовал себя

плохо, нежелательно резко прерывать курс комплементарного лечения: возможно, изменения самочувствия являются признаком действия лекарства. Тем не менее, в подобных случаях необходимо как можно быстрее посетить специалиста и сдать дополнительные анализы.

5. При появлении высыпаний на коже, резких колебаниях содержания глюкозы в крови, расстройства пищеварения, одышки и других выраженных неблагоприятных симптомов следует немедленно прекратить прием нового лекарства и обратиться за помощью к врачу (при быстром ухудшении состояния больного надо вызвать «скорую помощь»).

Инсулинотерапия: возможные осложнения

Поскольку инсулин является гормоном, то есть биологически активным веществом, при его применении возможно появление разнообразных побочных эффектов. В большинстве случаев их проявления удается избежать с помощью правильного выбора разновидности инсулина, назначения дополнительных препаратов, диеты и т. п.

Обычно осложнения инсулинотерапии наблюдаются во время подбора дозировки гормона после диагностирования сахарного диабета.

Одним из самых распространенных побочных эффектов инсулинотерапии является гипогликемия – значительное понижение уровня глюкозы в крови. Данное осложнение развивается на фоне передозировки инсулина, нарушения диетических рекомендаций эндокринолога или же вследствие индивидуальной реакции организма больного на вводимый под кожу инсулин.

Гипогликемия может протекать в скрытой форме. Основными симптомами неблагополучия становятся внезапная слабость, головная боль (эти признаки патологии проходят после приема пищи, содержащей много углеводов), головокружение, потемнение в глазах, нарушение резкости зрения, снижение работоспособности, беспокойный ночной сон и вялость.

Кроме того, возможно появление эмоциональных расстройств – раздражительности, плаксивости, агрессивности, психологического отсутствия аппетита или же чрезмерного чувства голода, а также постоянного плохого настроения, эйфории и т. п.

Липодистрофия – это патологические изменения подкожной жировой клетчатки, которые иногда наблюдаются в местах введения инсулина. У больного могут развиваться липоатрофия, при которой жировая ткань в травмированных участках исчезает, или гипертрофическая липодистрофия, для которой характерно появление утолщений липидного слоя. Причиной данной патологии является постоянное введение инъекций в один и тот же участок подкожной клетчатки. Если своевременно не выбрать новое место для уколов, возникают подкожные косметические дефекты, а всасывание гормона существенно замедляется. В запущенных случаях врач может назначить больному специальный массаж и ультразвуковые физиотерапевтические процедуры.

Аллергия на инсулин встречается довольно редко. Тем не менее, каждый человек, страдающий сахарным диабетом, должен знать ее

основные симптомы.

Чаще всего аллергическая реакция развивается через 1–2 недели после начала инсулинотерапии. Различают местные и общие (генерализованные) проявления непереносимости гормона.

Местная аллергия вызывает накожную сыпь, покраснение участка кожи вокруг прокола, уплотнение подкожной клетчатки, сильный зуд и болезненность. Общими проявлениями неблагополучия обычно становятся сыпь по всему телу, слабость, отечность, рвота, желудочно-кишечные расстройства, спазмирование бронхов и «мурашки» на коже верхних и нижних конечностей. В тяжелых случаях возможны снижение артериального давления, шоковое состояние и потеря сознания.

Причиной патологической реакции могут стать индивидуальная предрасположенность, повышенная чувствительность организма пациента к гормональной терапии и применение неподходящего препарата.

При тяжелой форме диабета возможно возникновение так называемых инсулиновых отеков. Они могут быть локальными (например, в области крестца, вокруг глаз, на голеньях) или общими.

Причиной данной патологии является задержка жидкости в организме, вызванная нефропатией, нарушениями естественного гормонального фона или несоблюдением диетических рекомендаций эндокринолога.

Непредвиденные обстоятельства

К сожалению, даже правильно подобранная схема инсулинотерапии и выполнение всех рекомендаций эндокринолога не являются гарантией стабильного контроля за состоянием больного диабетом. Несмотря на то что каждый пациент, стоящий на учете у эндокринолога, должен своевременно обеспечиваться инсулином, на практике данная система нередко дает сбои. И не является исключением ситуация, когда у больного заканчиваются запасы инсулина, но ни в одной ближайшей аптеке он не может найти жизненно необходимые препараты. Или же, например, в ассортименте окажется только инсулин средней продолжительности действия, когда необходимо вводить «длительный», либо будут недоступными химические медикаменты (при наличии аллергии на натуральные препараты) и т. п.

К счастью, в подобных ситуациях можно избежать нежелательных последствий, если не паниковать и спокойно найти выход из создавшегося положения. Например, при наличии только сильнодействующего инсулина врач может адекватно уменьшить дозировку препарата или же рекомендовать другую схему его введения. В случае аллергии допустимо назначение соответствующих медикаментов.

Иногда у больного сахарным диабетом возникает необходимость в пропуске одной инъекции инсулина по объективным причинам. Как же быть, если эндокринолог неоднократно предупреждал о недопустимости подобного поведения, поскольку непоступление жизненно необходимого гормона в организм может привести к тяжелым последствиям? На самом деле однократное нарушение режима лечения не представляет серьезной опасности.

В некоторых случаях пропуск инъекции необходим: например, если больному назначается диагностическое обследование, которое можно проводить только натощак, или специфический анализ крови. Желательно выполнять подобные процедуры на утренние часы. В этом случае пациент может сделать утром инъекцию инсулина продленного действия, посетить специалиста, а затем вернуться домой и позавтракать, «уложившись» в рассчитанный промежуток времени. Разумеется, необходимым условием является своевременное проведение обследования, задержки крайне нежелательны.

Для того чтобы предотвратить развитие гипогликемии, больной

должен взять с собой диабетическую аптечку, а также упаковку сладкого сока или глюкозу. В течение этого дня необходимо уменьшить обеденную дозу «простого» инсулина на 2–3 единицы или же последовать советам эндокринолога, если специалист посоветует другой способ коррекции уровня глюкозы в крови.

В критическом случае (например, когда в ближайшей аптеке нет инсулина, а собственные запасы неожиданно закончились) необходимо обратиться за помощью к знакомым, страдающим тем же заболеванием, или же к врачу. Сейчас в Интернете можно найти множество форумов и тематических сайтов, которые помогут больному диабетом расширить круг своих знакомств.

Для того чтобы подобные ситуации не повторялись, необходимо каждые 3–4 дня проверять содержимое домашней аптечки и восполнять дефицит медикаментов.

Лечебная физкультура

Как уже упоминалось ранее, дозированные физические нагрузки благотворно влияют на состояние здоровья людей, страдающих сахарным диабетом. В ответ на естественную стимуляцию, производимую движением, мышцы начинают активно усваивать глюкозу, таким образом понижается уровень сахара в крови. Регулярное выполнение назначенной врачом гимнастики позволяет постепенно снизить количество ежедневно вводимого инсулина и скорректировать дозировку сахаропонижающих препаратов.

Правильно подобранные комплексы физических упражнений помогут стабилизировать массу тела, укрепят мышцы, улучшат микроциркуляцию крови в капиллярах и предотвратят образование атеросклеротических отложений на стенках крупных и мелких кровеносных сосудов. Но положительный результат будет достигнут только при условии регулярных занятий.

Несбалансированный режим тренировок может привести к развитию нежелательных осложнений – гипогликемии, гипергликемии, кетоацидозу, нарушениям работы сердечно-сосудистой системы и снижению зрения. Для предотвращения подобных неприятностей перед началом занятий следует посоветоваться с опытным эндокринологом.

Лечебной физкультурой можно заниматься в стационаре, диспансере или поликлинике, а также самостоятельно дома.

Если больной диабетом ранее не занимался спортом, специалисты рекомендуют начать тренировки, используя щадящие регулярные нагрузки, а впоследствии увеличивать их до оптимального уровня. Физические упражнения способствуют расходу углеводов и жировых запасов, улучшают двигательные навыки и обеспечивают полноценную работоспособность. Самые распространенные варианты гимнастики включают в себя ходьбу в различном темпе, бег и прыжки, а также наклоны и повороты. Продолжительность занятия специалист рассчитывает в зависимости от возраста больного, тяжести основного заболевания (сахарного диабета), наличия или отсутствия сопутствующих недугов и индивидуальных физических характеристик.

Если физические нагрузки больному противопоказаны, в ежедневные тренировки можно включить дыхательные упражнения, йогу и ходьбу в медленном темпе.

Приведем примерные комплексы упражнений для больных сахарным диабетом.

Комплексы упражнений для больных сахарным диабетом

Вариант 1 (нагрузка средней интенсивности)

Упражнение 1

Исходное положение – стоя на полу, ноги вместе, руки свободно опущены вдоль туловища. Выполнять ходьбу сначала на носках, затем на пятках и наружных сторонах стоп в течение 3 минут. Дыхание – произвольное, темп выполнения – медленный или средний.

Упражнение 2

Исходное положение – стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч, руки на поясе.

Выполнять повороты корпусом влево и вправо (по 6–7 раз в каждую сторону). Дыхание – произвольное, темп выполнения – медленный.

Упражнение 3

Исходное положение – стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч, руки на поясе. Выполнять приседания (как можно ниже) 6–7 раз подряд, выпрямляя руки вперед на выдохе и возвращаясь в исходное положение на вдохе. Темп выполнения – средний. Спина должна оставаться прямой.

Упражнение 4

Исходное положение – стоя, ноги расставлены на ширину плеч, руки отведены в стороны. Медленно наклонять корпус вперед, одновременно опуская руки и выдыхая, на вдохе вернуться в исходное положение. Рекомендуемое число повторений – 7–8 раз. Темп – произвольный.

Упражнение 5

Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поочередно сгибать пальцы рук и ног (по 10–11 раз). Дыхание и темп – произвольные.

Упражнение 6

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, руки выпрямлены и вытянуты вперед. В медленном темпе выполнять вращательные движения кистями и ступнями. Рекомендуемая продолжительность – около 3 минут, дыхание – произвольное.

Упражнение 7

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, кисти рук

подведены к плечам, локти прижаты к туловищу. Выполнять круговые движения плечевыми суставами по часовой стрелке и в обратном направлении (по 5–6 раз в каждую сторону). Дыхание и темп выполнения – произвольные.

Упражнение 8

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, кисти рук упираются в сиденье. Выполнять сгибание и разгибание ног в коленях, скользя стопами по полу. Повторить по 6–7 раз каждой ногой. Дыхание – произвольное, темп выполнения – медленный или средний.

Упражнение 9

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, руки согнуты в локтях, ладони на затылке. Медленно разводить локти в стороны, одновременно выполняя вдох, на выдохе вернуться в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений – 5–8, темп – произвольный.

Упражнение 10

Исходное положение – стоя на полу, ноги вместе, руки на поясе. Выполнять повороты туловищем вправо, одновременно отводя правую руку в сторону как можно дальше и производя вдох, на выдохе вернуться в исходное положение. Затем повторить указанную последовательность действий в другую сторону. Выполнить упражнение 5–7 раз в каждую сторону. Темп – медленный или средний.

Упражнение 11

Исходное положение – стоя на полу, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Поднимать обе руки вверх, одновременно отводя правую ногу назад на максимальное возможное расстояние и выполняя вдох, на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 5–6 раз каждой ногой. Дыхание и темп выполнения – произвольные.

Упражнение 12

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, руки охватывают сиденье с боков, ноги прямые. Выполнять круговые движения прямыми ногами сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении. Прodelать 6–7 кругов в каждую сторону, дыхание и темп – произвольные.

Упражнение 13

Исходное положение – стоя на полу перед устойчивым стулом, руки располагаются на спинке стула. Выполнять приседания, придерживаясь руками за стул. Рекомендованное количество повторений – от 6 до 8 раз, дыхание – произвольное.

Упражнение 14

Исходное положение – стоя на полу, ноги расставлены на ширину ступни, руки согнуты в локтях. В качестве дополнительной нагрузки можно использовать гантели (отягощение допустимо применять только после консультации со специалистом). Медленно поднимать руки вверх, переводить их вперед, одновременно выполняя вдох, затем на выдохе постепенно возвращаться в исходное положение. Рекомендованное количество повторений – от 7 до 9, дыхание – размеренное и ритмичное.

Упражнение 15

Исходное положение – стоя на полу, лицом к стене, ноги слегка расставлены, ладони располагаются на стене перед грудью. Выполнять перекачивания с пяток на носки и обратно. Повторить 5–6 раз. Темп – произвольный, дыхание – ритмичное и глубокое.

Упражнение 16

Исходное положение – стоя на полу, лицом к стене, ноги слегка расставлены, ладони располагаются на стене перед грудью. Выполнять наклоны к стене, сохраняя спину прямой и сгибая руки в локтях (на выдохе), затем вернуться в исходное положение (на вдохе). Повторить упражнение 5–6 раз в среднем темпе. Дыхание – ритмичное.

Упражнение 17

Исходное положение – стоя на полу, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Выполнять ходьбу на месте сначала на носках, затем на пятках и наружных краях стопы. Продолжительность занятия – около 3 минут, дыхание – произвольное.

Вариант 2

Если приведенный выше комплекс оказался непосильным для больного, врач может порекомендовать щадящий вариант ежедневной гимнастики. Эффективность представленного ниже комплекса упражнений достаточно высока, при этом уменьшается вероятность развития нежелательных побочных проявлений.

Упражнение 1

Исходное положение – стоя на полу, ноги слегка согнуты в коленях, таз немного отведен назад, поясничный отдел позвоночника прогнут, шея вытянута вверх. Плечевой пояс и локти необходимо расслабить, а глаза слегка прикрыть. Медленно выполнять вдохи и выдохи через нос, смотря перед собой. Рекомендуемое время тренировки – около 3 минут. Данное упражнение способствует улучшению кровообращения в суставах и мышцах, а также устранению спазмов.

Упражнение 2

Исходное положение – стоя на полу, ноги слегка согнуты в коленях, таз немного отведен назад, поясничный отдел позвоночника прогнут, шея вытянута вверх. Выполняя вдох, медленно поднять руки на уровень глаз, затем – на выдохе – опустить их немного ниже талии ладонями вниз. Можно усложнить задание: одновременно с подниманием рук выпрямлять ноги в коленях, а затем снова согнуть их, возвращаясь в исходное положение. Данное упражнение нормализует функционирование органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Упражнение 3

Исходное положение – стоя на полу, ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, таз немного отведен назад, поясничный отдел позвоночника прогнут, шея вытянута вверх. Выполнить вдох, одновременно перенося центр тяжести назад, развести руки в стороны ладонями вниз. На выдохе перенести центр тяжести вперед, руки соединить.

Приведенные выше упражнения целесообразно сочетать с общеоздоровительным или лечебным массажем (в соответствии с рекомендациями специалиста). Подобные процедуры улучшают кровообращение, стимулируют деятельность всех внутренних органов и обеспечивают хороший тонус мышц и нормальное самочувствие.

Вариант 3

Для того чтобы улучшить снабжение организма кислородом, рекомендуется регулярно выполнять этот комплекс дыхательных упражнений. Данный вариант оздоровительной гимнастики можно повторять до 5 раз в день в положении лежа или сидя (выбор позы зависит от самочувствия больного).

Упражнение 1

Сделать глубокий вдох, затем выдохнуть и задержать дыхание на некоторое время. В период паузы втянуть живот (насколько это возможно), остаться в таком положении на 2–3 секунды, после чего максимально расслабить мышцы брюшного пресса. Во время выполнения данного упражнения у пациента не должно появляться болезненных ощущений в области живота и диафрагмы.

Упражнение 2

Сделать глубокий вдох, затем выдох и задержать дыхание на некоторое время. Не дыша, напрячь мышцы живота и выпятить его вверх, через 2–3 секунды расслабиться.

Упражнение 3

Сделать глубокий вдох. Почувствовав, что воздух заполнил примерно

половину легких, задержать дыхание на 2 секунды (диафрагмальная мышца при этом должна ощутимо напрячься), а затем продолжить вдох, выпячивая живот. Снова сделать паузу на 2–3 секунды, расслабиться и одновременно выполнить медленный свободный выдох (передняя стенка живота при этом слегка втянется).

Упражнение 4

Сделать глубокий вдох, одновременно втягивая живот. Задержать дыхание на 4–5 секунд, затем расслабить мышцы брюшного пресса и диафрагмы. Выполнить выдох, выпячивая живот.

Вариант 4

Для предотвращения застоя крови в нижних конечностях и предупреждения осложнений сахарного диабета (например, диабетической стопы, сосудистых нарушений и т. п.) можно делать специальную гимнастику для ног. Перед началом выполнения данного комплекса желательно посоветоваться со специалистом, поскольку у некоторых больных могут обнаружиться противопоказания. Рекомендованная продолжительность каждого занятия составляет около 15 минут, лучше всего проводить тренировки в вечернее время. Если во время активных действий или в состоянии покоя ощущается болезненность, возникают спазмы мышц и другие неприятные симптомы, гимнастику необходимо прекратить и как можно скорее обратиться за помощью к врачу.

Упражнение 1

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, спина прямая. Медленно поджать пальцы обеих ног, насколько это возможно, затем выпрямить их. Повторить 5–7 раз.

Упражнение 2

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, спина прямая. Поочередно поднимать сначала носки, а затем пятки в медленном темпе. Повторить 4–5 раз.

Упражнение 3

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, спина прямая. Слегка приподнять ноги над полом, выполнить 4–5 круговых движений стопами сначала по часовой стрелке, затем в противоположном направлении. Медленно опустить ноги и расслабить мышцы.

Упражнение 4

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, спина прямая. Приподнять ноги, сделав упор на носки и выполнить круговые движения пятками по часовой стрелке, а затем в обратном направлении. Повторить 5–6 раз в каждую сторону, после чего снова вытянуть ноги

вперед и расслабиться.

Упражнение 5

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, спина прямая. Выпрямить правую ногу в колене, приподнять ее (желательно, чтобы она оказалась параллельной поверхности пола), оттянуть носок на себя, затем согнуть в колене и поставить ступню на пол. Повторить каждой ногой 7–8 раз. Темп выполнения – произвольный.

Упражнение 6

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, спина прямая. Выпрямить правую ногу в колене, приподнять ее (желательно, чтобы она оказалась параллельной поверхности пола), оттянуть носок на себя, затем согнуть в колене и поставить на пол только пятку. Затем вернуться в исходное положение.

Повторить 5–6 раз каждой ногой. Темп выполнения – средний.

Упражнение 7

Повторить упражнения 5 и 6 обеими ногами одновременно.

Упражнение 8

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, спина прямая. Поднять ноги таким образом, чтобы они оказались параллельными поверхности пола, затем согнуть их в голеностопных суставах, разогнуть и вернуться в исходное положение.

Повторить 8–9 раз в среднем темпе. Дыхание – ритмичное.

Упражнение 9

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, спина прямая. Поднять правую ногу, выпрямить ее в колене, затем выполнить 7–8 круговых движений в голеностопе (по часовой стрелке и в обратном направлении), после чего вернуться в исходное положение. Повторить 9–10 раз каждой ногой. Темп выполнения и дыхание – произвольные.

Упражнение 10

Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле, спина прямая, на полу расстелена газета. Смять страницу движениями пальцев обеих ног, затем разгладить ее стопами, разорвать на кусочки, перекладывать их с места на место.

Рекомендуемое время выполнения упражнения – около 3 минут.

Дыхание и темп – произвольные.

Вариант 5

Для улучшения кровообращения в нижних конечностях врач может рекомендовать больному сахарным диабетом выполнять упражнения по методике Ратшоу. Преимущество данной гимнастики заключается в том,

что ее можно проводить лежа на кровати, без приложения дополнительных физических усилий.

Упражнение 1

Исходное положение – лежа на спине. Медленно поднять ноги вверх, одновременно выпрямляя их в коленях. Двигать стопами в различных направлениях, ощущая все повороты голеностопного сустава.

Выполнять в течение 2–3 минут. Дыхание – произвольное.

Упражнение 2

Исходное положение – лежа на спине. Сесть, осуществляя упор на руки, затем передвинуться к краю кровати и свесить ноги вниз. Остаться в этой позе на 3–4 минуты, слегка шевеля ступнями, а затем снова лечь.

Упражнение 3

Выполнять спокойную ходьбу по комнате в течение 3–4 минут. Дыхание – произвольное.

Упражнение 4

Исходное положение – лежа на спине. Медленно поднять ноги вверх, одновременно выпрямляя их в коленях. Выполнить круговые движения стопами сначала по часовой стрелке, затем в противоположном направлении. Повторить 7–8 раз в каждую сторону. Ноги желательно не опускать. Дыхание – произвольное.

Приведенный выше комплекс упражнений рекомендуется выполнять 3–4 раза в день (при наличии свободного времени). При появлении неприятных ощущений в ногах или других симптомов неблагополучия следует посоветоваться со специалистом.

Вариант 6

Если у больного сахарным диабетом нет возможности выполнять полноценную гимнастику в течение дня, можно рекомендовать ему следующий комплекс упражнений. Преимущество данной методики заключается в том, что такую «разминку» будет нетрудно проводить в условиях офиса.

Упражнение 1

В быстром темпе подняться по лестнице на 1–2 этажа, не придерживаясь за перила. Отдохнуть в течение 1–2 минут, а затем спуститься обратно. Дыхание – глубокое, замедленное.

Упражнение 2

Исходное положение – стоя на полу перед удобным тяжелым стулом. Придерживаясь за спинку, выполнить несколько приседаний, стараясь опускаться как можно ниже. Спина при этом должна быть прямой. Темп выполнения и дыхание – произвольные.

Упражнение 3

Исходное положение – стоя на полу перед стеной, ладони располагаются на стене. Сделать небольшой шаг назад, чтобы туловище оказалось наклоненным вперед. Стопы должны полностью прижиматься к полу. Согнуть руки в локтях, качнуться к стене, затем вернуться в исходное положение. Повторить 9–10 раз. Спина должна оставаться выпрямленной. Темп выполнения – медленный. Дыхание – произвольное.

Упражнение 4

Исходное положение – стоя на полу. Приподняться на носки, затем опуститься на пятки. Повторить не менее 15–16 раз. Дыхание и темп выполнения – произвольные.

Упражнение 5

Исходное положение – стоя на полу. Перенести вес тела сначала на правую ногу, затем на левую, не отрывая стопы от поверхности пола. Повторить 10–15 раз в медленном темпе. Дыхание – произвольное.

Упражнение 6

Исходное положение – сидя на стуле. Не придерживаясь руками за окружающие предметы, подняться на ноги, затем снова сесть. Спина должна оставаться прямой. Дыхание – глубокое, ритмичное.

Упражнение 7

Исходное положение – стоя на полу перед удобным тяжелым стулом. Придерживаясь руками за спинку стула, приподняться на пальцах, затем снова опуститься на пол. Повторить 15–20 раз. Темп выполнения и дыхание – произвольные.

Упражнения для расслабления мышц

Следующая методика предназначена для людей, испытывающих затруднения с расслаблением мышц. Контролируемая релаксация позволяет полноценно отдохнуть после тренировки или психической нагрузки, успокоить нервы и нормализовать самочувствие.

Перед началом занятия следует принять исходное положение – лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела и закрыть глаза. Затем медленно поднять руки, сплести пальцы в замок, вытянуть их за голову и потянуть пятки вниз, как бы растягивая все мышцы туловища. Потянувшись, необходимо разомкнуть кисти рук, сжать их в кулаки, снова вытянуть руки вдоль туловища и максимально расслабиться, разведя ступни и слегка наклонив голову.

Следующий вариант релаксации называется «ощущение кисти». Оставаясь в положении лежа, следует мысленно представить себе кисть правой руки, не напрягая мышцы. Дальнейшее зависит от фантазии пациента: например, можно представить себе, как рука становится очень тяжелой, вообразить, как кто-то поглаживает кожу, как кисть погружается в емкость с теплой водой и т. п. Если упражнение было выполнено правильно, у больного должно возникнуть легкое покалывание в ладони и тыльной стороне кисти (возможно также появление тяжести, пульсирования или несильного жжения). Возникающие при этом ощущения необходимо запомнить.

В том случае, если упражнение не получается, можно воспользоваться методикой аутотренинга (мысленно повторять фразы типа «Моя рука тяжелеет и становится теплой»), но все же лучше сосредоточиваться именно на мысленных образах, а не на словах.

Когда упражнение будет получаться, следует расширить задание, выполняя аналогичные действия с другой рукой, а затем и с обеими.

Следующий этап тренировки – расслабление ног (начинать рекомендуется с правой). Для облегчения выполнения задачи сначала можно медленно пошевелить пальцами правой ноги, затем слегка напрячь мышцы стопы, почувствовать их тонус, и только после этого медленно расслабить ногу, начиная с пальцев. Необходимо сосредоточиться на собственных ощущениях: представить, как пол прогибается под тяжелой ногой, как пятка давит на ковер, а вся нога постепенно тяжелеет и становится горячей. После уверенного освоения данной программы

аналогичную последовательность действий надо повторить с другой ногой, а затем и с обеими.

Приблизительно таким же образом выполняется расслабление мышц туловища – сначала ягодичных, затем спинных, грудных и мышц живота. Во время гимнастики дыхание должно быть равномерным, глубоким и спокойным.

Для того чтобы расслабляющая методика оказала максимальное оздоровительное воздействие, необходимо учитывать следующие рекомендации:

1. Занятия следует проводить в теплом тихом помещении с неярким освещением, желательно при отсутствии сквозняков и других раздражающих факторов. Если дома прохладно, можно надеть удобный спортивный костюм.

2. Нежелательно выполнять релаксирующие упражнения при сильной усталости, поскольку во время тренировки может наступить сон. Для того чтобы концентрация внимания оставалась максимальной, больной должен находиться в состоянии бодрствования.

3. Каждое из предлагаемых выше упражнений следует выполнять хотя бы 2 раза в день в течение 3–10 минут.

4. Очень удобно выполнять расслабляющую гимнастику перед ночным сном.

Методика концентрации внимания

Помещение, предназначенное для проведения занятия, должно быть затемненным, теплым и тихим. Исходное положение – сидя на удобном устойчивом стуле с прямой спинкой. Приблизительно в 1,5 м от глаз необходимо поставить на столик или табурет горящую свечу. Затем больной должен максимально расслабиться и смотреть на пламя, не моргая, как можно дольше. Глаза при этом не должны напрягаться. При появлении неприятных ощущений (жжения, рези, спазмов мышц век) следует закрыть их и немного отдохнуть.

Рекомендуемая продолжительность созерцания свечи – до 15 минут (в зависимости от самочувствия больного и его индивидуальных особенностей).

Подобные занятия способствуют сохранению остроты зрения, улучшают тонус мышц век, нормализуют ночной сон и успокаивают нервную систему.

Методика быстрого расслабления

При сильном стрессе, длительном эмоциональном напряжении или психической усталости можно применять методику быстрого расслабления.

Основным ее упражнением является задерживание дыхания во время выдоха.

Исходное положение – сидя на удобном стуле или лежа на спине. Медленно выдохнуть воздух, приблизительно на середине выдоха зажать пальцами нос и задержать дыхание, насколько это возможно. После этого в таком же темпе сделать вдох, медленный выдох и отдохнуть в течение 2 минут.

Во время выполнения упражнения нельзя отвлекаться, разговаривать и т. п. Повторить задерживание дыхания 3–4 раза.

Методика быстрого расслабления показана при астматических проблемах, повышенном или пониженном артериальном давлении, неврозе, обменных нарушениях и невралгии. Обычно положительный результат появляется через несколько дней после начала тренировок.

Приведенные выше комплексы упражнений являются щадящими с точки зрения интенсивности нагрузки, поэтому они могут быть рекомендованы как больным сахарным диабетом, так и людям, страдающим другими соматическими заболеваниями.

Даже если человек, у которого диагностирован сахарный диабет, ранее занимался спортом профессионально, после обнаружения данного заболевания он должен соблюдать осторожность. При диабете запрещены тяжелая атлетика, силовая гимнастика, марафонский бег, горнолыжный спорт, альпинизм и другие разновидности нагрузок, которые требуют максимальной концентрации внимания и длительного перенапряжения мышц. При отсутствии осложнений врач может разрешить пациенту заниматься активными видами спорта – аэробикой, катанием на коньках, баскетболом, волейболом и теннисом. Для предотвращения нежелательных последствий во время тренировок следует неукоснительно соблюдать рекомендованный специалистом режим питания, своевременно делать анализ крови и вводить инсулин. Эндокринолог должен рассчитать новую дозировку гормона и соответствующим образом корректировать ежедневный рацион пациента, учитывая возрастающие физические нагрузки.

Существуют общие рекомендации, направленные на поддержание хорошего самочувствия больного сахарным диабетом, который регулярно занимается спортом:

1. После консультации со специалистом необходимо составить четкий график проведения тренировок: например, занятия должны проводиться 4 раза в неделю в определенные часы.

2. График тренировок должен быть рассчитан с учетом деятельности больного, наличия дополнительных физических и эмоциональных нагрузок, режима дня и т. п. Желательно заниматься спортом не ранее чем через 1,5–2 часа после еды и за 1–2 часа до сна.

3. Повышение нагрузки должно проводиться постепенно. Если больной раньше не занимался спортом, длительность первых тренировок не должна превышать 10 минут, затем указанное время можно будет понемногу увеличивать до 30 минут.

4. При диабете II типа длительные физические нагрузки не представляют опасности для организма, поэтому, диагностировав ожирение, врач может посоветовать увеличить продолжительность занятий до 1 часа.

5. Перед началом тренировки следует сделать анализ крови, чтобы определить уровень глюкозы в крови. Если данный показатель соответствует норме, можно начинать занятия спортом. При пониженном уровне сахара следует съесть небольшое количество пищи, содержащей легкоусвояемые углеводы. Очень низкий уровень глюкозы является противопоказанием к проведению тренировки, поскольку у больного под влиянием физических нагрузок может быстро наступить гипогликемия. Абсолютным противопоказанием к проявлению активности является положительный тест на ацетон.

6. Возрастание нагрузки во время занятия должно быть постепенным. Разминка в среднем должна занимать около 7 минут, основной комплекс – 15–20 минут, а последующее расслабление – 5–7 минут. Соблюдая подобные рекомендации, можно избежать случайного перерастяжения или травмирования связок и мышц, а также равномерно распределить нагрузку по всем тренируемым участкам.

7. Если тренировки проходят в спортивном зале или на работе (во время обеденного перерыва), следует обязательно брать с собой легкоусвояемую углеводную пищу (несколько кусочков сахара, шоколад, раствор глюкозы и т. п.). При появлении первых симптомов гипогликемии следует как можно быстрее восполнить недостаток углеводов в организме. А после завершения занятия необходимо восстановить нормальный

уровень жидкости – выпить кефир или несладкий сок.

8. Для предотвращения развития диабетических осложнений, связанных с нарушениями кровообращения, необходимо очень ответственно отнестись к выбору спортивной обуви. Кроссовки или кеды должны быть удобными, подходящими по размеру и форме, иметь нескользкую подошву. После каждого занятия следует тщательно осматривать кожу стоп и голеней: даже небольшая потертость может стать причиной развития диабетической стопы или трофической язвы. Если, несмотря на все принятые меры предосторожности, на стопе образовались мозоли, занятия следует прекратить до полного заживления кожи и мягких тканей.

9. Во время тренировки больной сахарным диабетом должен очень ответственно относиться к своему самочувствию. При появлении первых симптомов гипогликемии занятие следует сразу же прекратить и принять соответствующие меры для предупреждения серьезных осложнений. В дальнейшем необходимо обсудить с врачом возникшую ситуацию, скорректировать нагрузки или же вообще отказаться от физических упражнений на некоторое время.

10. Боль, сильные неприятные ощущения, головокружение, слабость и аналогичные симптомы являются сигналом для немедленного прекращения тренировки. Если в состоянии покоя признаки неблагополучия сохраняются, необходимо как можно быстрее обратиться за помощью к специалисту.

Методы самоконтроля

Для эффективной компенсации патологических проявлений диабета и стабилизации уровня сахара в крови пациент должен постоянно контролировать состояние своего здоровья. В понятие «самоконтроль» входит обширный комплекс умений и навыков, которыми больной непременно должен овладеть: например, определение уровня глюкозы в крови и моче, обнаружение кетоновых тел, измерение артериального давления и т. п. Кроме того, врач должен объяснить пациенту, каким образом можно подсчитывать калорийность различных продуктов, как составить сбалансированный ежедневный рацион. Немаловажно также будет знать основные симптомы наиболее распространенных осложнений сахарного диабета и способы предупреждения серьезных осложнений.

Не следует также забывать и о медицинском контроле над развитием диабета. Некоторые исследования можно проводить только в условиях современной лаборатории: например, определение уровня гликированного гемоглобина, биохимический анализ крови, нагрузочные пробы на толерантность к глюкозе и т. д. Кроме того, для предотвращения развития осложнений больной должен регулярно посещать эндокринолога, офтальмолога, невролога и терапевта.

Определение содержания глюкозы в крови проводят ежедневно, чтобы убедиться в правильности назначенной врачом дозировки инсулина и выявить степень эффективности проводимого лечения.

Дополнительные анализы рекомендуется выполнять при незапланированных физических нагрузках, стрессе и вынужденном пропуске приема пищи.

Количество анализов, проводимых в течение суток, зависит от особенностей протекания основного заболевания, наличия сопутствующих недугов, а также индивидуальных параметров организма пациента. Например, во время подбора дозировки инсулина и при интенсивной инсулинотерапии рекомендуется выполнять соответствующие тесты несколько раз в день, при диабете беременных анализ делается 3 раза в сутки. При отсутствии негативных симптомов можно ограничиться проведением проб 1 раз в день или 3–4 раза в неделю.

При диабете II типа рекомендуемая частота самоконтроля зависит от назначенной врачом медикаментозной терапии.

Если гликемия в течение длительного времени остается на одном

уровне, ежедневные анализы крови неактуальны (при соблюдении правильного режима дня, диетических рекомендаций эндокринолога и т. п.). Более частое проведение анализов желательно при смене основного лечебного препарата, во время сильного стресса, появления тревожных симптомов или признаков сопутствующих заболеваний. Кроме того, врач может назначить дополнительные тесты при обнаружении ночной гипергликемии (данный симптом указывает на неправильное функционирование печени).

При положительном результате последнего из упомянутых вариантов исследования больному назначают специальные препараты, которые способствуют уменьшению активности печени в ночное время.

Как сделать анализ крови

Рассмотрим процесс выполнения анализа крови подробнее.

Для самоконтроля в домашних условиях врачи рекомендуют применять тест-полоски, пропитанные смесью реактивов. Результат исследования проверяют на глюкометре – небольшом электронном приборе, предназначенном для моментального определения количества глюкозы в крови. Сущность работы глюкометра заключается в точном определении изменения цвета тест-полоски. Для того чтобы проверить эффективность самоконтроля, периодически следует сдавать соответствующие анализы в лабораторных условиях (по назначению врача). Допустимым считается расхождение показаний на 10—12 %. Разумеется, следует регулярно проверять срок годности одноразовых тест-полосок и следить за тем, чтобы они постоянно присутствовали в домашней и походной аптечках.

После нанесения на тест-полоску капли свежей крови цвет индикатора меняется. При отсутствии глюкометра больной может самостоятельно определить уровень глюкозы в своей крови, сравнив получившийся оттенок с цветовой шкалой, размещенной на упаковке полосок.

Прокол кожи для забора крови выполняется специальной автоматической иглой или одноразовым скарификатором. Для уменьшения неприятных ощущений рекомендуется перфорировать кожу с боковой стороны подушечки любого пальца, недалеко от ногтевого ложа. Перед проведением процедуры руки следует тщательно помыть с мылом, затем согреть пальцы в теплой воде для предотвращения спазмирования капилляров. Если перед проколом пальца используются дезинфицирующие средства, необходимо следить за тем, чтобы спирт не попал в тестируемую кровь.

1-ю каплю крови, выдавленную из пальца, следует вытереть чистой салфеткой, а 2-ю – нанести на тест-полоску. Помещенная на индикатор капля должна образовать круг диаметром около 4 мм.

После выполнения анализа крови необходимо подождать, пока индикатор отреагирует (рекомендуемое время процедуры указано на упаковке тест-полосок). По прошествии необходимого времени кровь удаляют с полоски чистой ватой или салфеткой, затем при хорошем освещении сравнивают цвет тестовой зоны со шкалой оттенков.

Несмотря на то что точность самостоятельного определения уровня

глюкозы в крови (без использования глюкометра) не имеет 100 %-ной гарантии достоверности, пренебрегать данным вариантом анализа не следует. По изменению цвета индикатора можно быстро определить начало критического состояния и своевременно принять соответствующие меры. Кроме того, тест-полоски имеют невысокую стоимость и потому доступны всем категориям больных.

Глюкометр – очень удобный компактный прибор, питание которого осуществляется от аккумулятора или батареек.

В настоящее время широко используется более 20 разновидностей этого прибора. Различные модели отличаются друг от друга по габаритам, массе, времени проведения анализа, наличию или отсутствию памяти (например, некоторые аппараты могут фиксировать несколько значений глюкозы и сравнивать с ними результаты очередного исследования).

В зависимости от вида диабета, характера протекания заболевания, наличия или отсутствия дополнительных симптомов врач может рекомендовать определенный вид глюкометра.

Тест-полоски обычно продают в комплекте с глюкометром. В качестве расходных материалов их можно приобрести и отдельно.

Заслуживают рассмотрения и устройства, предназначенные для прокалывания кожи. Большинству больных инсулинозависимым диабетом приходится часто делать анализы крови, поэтому огромное значение имеют минимальная болезненность данной процедуры, простота ее проведения и отсутствие побочных эффектов. Для предотвращения излишнего травмирования кожи и мягких тканей пальцев целесообразно выбирать устройство, осуществляющее наименее глубокую перфорацию.

Как сделать анализ мочи

В некоторых случаях специалисты рекомендуют больным сахарным диабетом периодически проверять содержание глюкозы в моче. Это помогает оценить эффективность компенсационной терапии, проводимой для предотвращения осложнений диабета. Сахар начинает выделяться с мочой, когда его уровень в крови превышает 10 ммоль/л (у беременных женщин – до 7 ммоль/л, у пожилых людей – 14 ммоль/л). Эти цифры следует учитывать при оценке результатов. Анализ мочи проводят 3 раза в день – перед завтраком, после обеда и непосредственно перед сном.

Для выполнения анализа применяют тест-полоски, пропитанные индикатором. После погружения в емкость с мочой они окрашиваются в различные оттенки, которые затем следует сравнить с размещенной на упаковке реактивов цветовой шкалой. Разумеется, точность подобных измерений невелика, но тест-полоски позволяют больному диабетом вовремя заметить симптомы неблагополучия и адекватно отреагировать на них.

Если глюкозурия (уровень сахара в моче) превышает 2 %, а уровень гликемии приближается к критической отметке или выходит за ее пределы, для предотвращения тяжелых осложнений следует провести анализ на содержание ацетона в моче (то есть на наличие ацетонурии). Существуют также двойные тест-полоски, которые позволяют одновременно выполнить исследования на глюкозурию и ацетонурию.

Самоконтроль гликемического уровня, возможной ацетонурии и глюкозурии обычно сопряжен с определенными трудностями для больного сахарным диабетом: он вынужден осваивать новые манипуляции, не забывать о необходимости регулярного проведения тестов и т. п. Кроме того, приобретение тест-полосок и специального оборудования приводит к дополнительным материальным затратам.

Тем не менее преодоление вышеописанных трудностей необходимо, поскольку осложнения сахарного диабета, остающиеся незамеченными в течение длительного времени, представляют опасность для жизни пациента.

Ведение дневника

После диагностирования сахарного диабета эндокринолог обычно советует своим пациентам вести дневник. Поскольку больной не может ежедневно или несколько раз в день посещать специалиста, подобные записи будут являться подробной историей болезни, которую эндокринолог во время очередного приема сможет проанализировать и при необходимости назначить соответствующее лечение. Форма ведения дневника – произвольная, главное, чтобы информация, зафиксированная на бумаге или электронном носителе, была подробной и точной.

При диабете I типа, когда врач уже назначил инъекции инсулина, записи в дневнике должны содержать следующие сведения:

1. Время фактического ежедневного введения инсулина, дозировка и названия используемых препаратов.
2. Время выполнения анализа крови с помощью глюкометра или тест-полосок и результаты исследования.
3. Тщательно подсчитанное количество углеводов, которые пациент употребил за сутки (в хлебных единицах).
4. В соответствии с рекомендациями врача – результаты анализа мочи на глюкозу и ацетон, время проведения этих исследований.
5. Краткие сведения о самочувствии пациента в течение дня, фиксация даже малейших отклонений в состоянии здоровья.

После того как необходимая дозировка инсулина и виды вводимых препаратов были подобраны и успешно опробованы в течение длительного времени, необходимость в подробных записях исчезает.

Для самоконтроля больному достаточно фиксировать результаты анализов крови и мочи, проводимых 2–3 раза в неделю, а также наблюдаемые изменения самочувствия (если они имеют место).

При диабете II типа, сопровождающемся хроническим повышением артериального давления и избыточной массой тела, пациент должен записывать в дневник время приема гипотензивных препаратов, изменения самочувствия после начала действия лекарств, а также возможные нарушения диетических рекомендаций эндокринолога. Кроме того, в записях должны содержаться следующие сведения:

1. Результаты определения массы тела (2–3 раза в неделю). Взвешивание следует проводить в одно и то же время суток.
2. Ежедневный подсчет энергетической ценности рациона.

3. Результаты утреннего и вечернего измерения артериального давления.

4. Результаты анализа на определение уровня гликемии (по назначению врача).

Если больной проходил дополнительное обследование в частной клинике или другом медицинском учреждении, результаты анализов и осмотров специалистов также должны быть зафиксированы в дневнике.

Измерение артериального давления

Для определения артериального давления в настоящее время широко используются автоматические тонометры осциллометрического принципа действия. Подобные устройства очень удобны в эксплуатации: воздух нагнетается и стравливается автоматически, результат измерений отображается на небольшом дисплее, расположенном в передней части корпуса прибора. Источником питания для таких тонометров являются аккумуляторы или сменные батарейки. При выборе аппарата лучше всего обратить внимание на устройства, манжетка которых надевается на плечо.

Насколько часто больному следует измерять артериальное давление, должен определить врач. В некоторых случаях подобные процедуры оказываются малоэффективными (например, при диабетической нейропатии). В зависимости от особенностей развития сахарного диабета и наличия сопутствующих заболеваний специалист может рекомендовать измерение давления в положении лежа, сидя или стоя в определенное время суток. Чаще всего эндокринолог рекомендует контролировать данный параметр утром и вечером. Результаты пациент должен также фиксировать в своем дневнике.

У каждого человека показатель артериального давления может изменяться в зависимости от времени суток, особенностей режима дня, питания, физической нагрузки и т. п. Имеют значение также дополнительные факторы влияния: прием крепкого кофе, алкоголя, легкоусвояемой пищи, зубная и другая сильная боль, стресс, эмоциональный подъем, курение, прием некоторых лекарственных препаратов. Для того чтобы результаты измерений были максимально точными, желательно контролировать давление не ранее чем через 2 часа после еды.

Если врач рекомендовал пациенту регулярный прием гипотензивных средств, больной должен измерять давление несколько раз в течение дня, чтобы специалист при необходимости мог изменить дозировку медикаментов. Существует также методика комплексного тестирования, которая заключается в следующем. Утром и вечером необходимо проводить по 5 измерений артериального давления: 3 раза в положении сидя с интервалами около 1 минуты и 2 раза в положении стоя с аналогичным промежутком. Результаты, полученные с помощью тонометра, больной должен занести в свой дневник.

Профилактика осложнений

Для того чтобы предотвратить появление осложнений диабета, больной должен выполнять все назначения врачей, соблюдать строгую диету, а также ограничивать физические нагрузки и следить за своим психическим состоянием. В некоторых случаях доктора рекомендуют своим пациентам периодически проходить курс физиотерапевтических процедур.

Физиотерапия оказывает благотворное воздействие при неосложненном сахарном диабете, сопровождающемся ангиопатией или нейропатией (при отсутствии кетоацидоза).

Назначение подобных процедур связано с необходимостью стимуляции деятельности поджелудочной железы, улучшения кровообращения и повышения общего тонуса организма больного.

Синусоидальные модулированные токи (СМТ) вызывают постепенное снижение уровня глюкозы в крови, стабилизируют липидный обмен и предотвращают образование ангиопатий различной степени тяжести. Полный курс терапии обычно составляет от 10 до 15 процедур.

Сочетание СМТ с электрофорезом чаще всего назначают при диабете II типа, одновременно с активно действующим веществом (манинилом, адебитом и т. п.).

В некоторых случаях врач может рекомендовать электрофорез с никотиновой кислотой, которая стимулирует функционирование поджелудочной железы, а также способствует увеличению просвета мелких и крупных кровеносных сосудов.

Для общеукрепляющего электрофореза применяют препараты магния (способствующие постепенному снижению артериального давления и устраняющие гиперхолестеринемию), калия (обладающие противосудорожным действием и улучшающие функционирование печени), меди (с целью профилактики развития ангиопатии и одновременного снижения уровня глюкозы в крови), гепарин (в качестве профилактического средства против ретинопатии), прозерин с галантамином (для улучшения работы мышц и нервной системы, предотвращения атрофии мышечных волокон).

Все перечисленные выше препараты должен назначать специалист, самолечение в подобных случаях может привести к развитию тяжелых побочных эффектов. Врач также определяет продолжительность отдельной

процедуры и всего курса терапии.

Ультразвук высокой частоты (УВЧ) стимулирует работу печени и поджелудочной железы, предотвращая некоторые осложнения сахарного диабета. Обычно полный курс лечения включает 13—15 процедур. Кроме того, воздействие ультразвука на организм оказывает постепенное гипогликемизирующее действие и предотвращает развитие липодистрофии на участках тела, используемых для проведения инъекций.

Ультрафиолетовое облучение (УФО) улучшает обмен веществ в организме, обеспечивает полноценное усвоение соединений кальция и фосфора, предотвращает разрушение костной ткани, понижает уровень глюкозы в крови и стимулирует образование естественного кожного барьера, предохраняющего внутренние ткани от проникновения патогенных микроорганизмов.

Гипербарическая оксигенация (ГБО) представляет собой лечение кислородом с помощью локального повышения давления. Данная разновидность профилактики осложнений диабета предотвращает кислородную недостаточность, помогает избежать прогрессирования нейропатии и диабетической стопы. Обычно полный курс терапии включает от 10 до 15 процедур. Противопоказанием к проведению подобных манипуляций является клаустрофобия (поскольку во время лечения пациент должен находиться в барокамере, представляющей собой замкнутое пространство).

Электросон назначают при наличии сопутствующих диабету заболеваний – гипертонической болезни и ишемической болезни сердца. Лечебные процедуры помогают избежать развития гипертонических кризов и устраняют болевой синдром.

Бальнеотерапия

Бальнеотерапией называют применение минеральных вод для лечения и профилактики различных соматических заболеваний. В качестве дополнительного терапевтического средства при сахарном диабете применяют молочно-щелочные, углекислые, сульфидные и гидрокарбонатные воды, которые стабилизируют уровень глюкозы в крови и способствуют выведению накопившегося ацетона из организма. При отсутствии противопоказаний больным рекомендуют принимать минеральную воду 3 раза в сутки, примерно за 1 час до еды. Если диабету сопутствуют заболевания органов сердечно-сосудистой системы или выраженное ожирение, количество дополнительной жидкости, поступающей в организм, не должно превышать 0,2 л.

Несмотря на то что минеральная вода является относительно безвредным терапевтическим средством, самолечение при сахарном диабете категорически недопустимо. Только врач, учитывая результаты анализов и индивидуальные особенности организма пациента, может назначить адекватное лечение и предотвратить негативные последствия.

Гидротерапия

В качестве дополнительного терапевтического средства при неосложненном сахарном диабете иногда используют общие и местные ванны. Очень полезны кислородные, радоновые, сероводородные и углекислые гидропроцедуры. Под действием воды, обогащенной правильно подобранными дополнительными веществами, у больных снижается уровень сахара в крови, нормализуется деятельность центральной нервной системы, улучшается кровообращение и стабилизируется обмен веществ. В зависимости от наличия определенных показаний, температура воды в ванне должна составлять от 35 до 38 °С. Продолжительность каждой процедуры – от 10 до 15 минут, а длительность курса лечения зависит от характера протекания основного заболевания.

При наличии зуда, кожных патологий или повышенной раздражительности врач может рекомендовать ванны с хвойным и валериановым экстрактом, которые оказывают выраженное успокаивающее действие.

Помимо ванн, в рамках гидротерапии также используют другие методики – душ Шарко, восходящий, дождевой душ и т. п. Подобные процедуры назначают при ожирении, нервных расстройствах и нарушениях обмена веществ.

Для улучшения снабжения кислородом всех тканей и органов больным сахарным диабетом рекомендуется принимать кислородные коктейли. Для приготовления лечебных напитков используют витаминные настои плодов и трав, а также листья грецкого ореха и другие натуральные компоненты. В качестве подсластителя чаще всего применяют сорбит или ксилит.

Особого упоминания заслуживают регулярные морские купания. В морской и океанской воде содержится около 5 % различных растворимых солей: хлорид натрия (преимущественно), сернокислый и хлористый калий, сернокислый и углекислый магний, соединения брома и йода, а также небольшое количество других химических элементов. Точная концентрация упомянутых солей зависит от географического положения моря, строения и состава его дна, количества и объема впадающих в него рек и т. п. Температура воды определяется климатом местности.

У морской воды достаточно высокая теплоемкость, поэтому в

прибрежных районах климат мягкий, с плавными температурными переходами.

Морские купания благотворно влияют на организм, поскольку данная процедура сочетает в себе механические, термические и химические раздражители.

Если врач порекомендовал регулярные морские купания, пациент должен запомнить следующие несложные рекомендации, способствующие повышению эффективности проводимых процедур и предотвращающих нежелательные осложнения.

Перед погружением в воду целесообразно принять непродолжительную воздушную ванну. Если кожа влажная и прохладная, можно растереть ее жестким полотенцем. Не рекомендуется купаться в море натощак. Лучше всего проводить сеансы оздоровления через 1,5 часа после еды, утром или днем. Продолжительность процедуры должен назначить врач, поскольку это зависит от самочувствия больного, особенностей протекания сахарного диабета, температуры воды, погодных условий и т. п. Обычно первые несколько купаний завершают после 3–4 минут пребывания в воде, а в дальнейшем увеличивают их длительность до 15 минут.

Погружение тела в холодную воду может вызвать у больного неприятное ощущение озноба. Через несколько секунд кожные капилляры сужаются и затем снова расширяются, вызывая субъективное чувство жара. Если пребывание в море оказалось слишком длительным, кровеносные сосуды вновь сужаются, наблюдаются переохлаждение организма и так называемая гусиная кожа, а эпидермис приобретает синеватый оттенок.

Для предотвращения подобных симптомов во время купания больной должен активно двигаться или же плавать в быстром темпе. После завершения процедуры кожу надо растереть жестким полотенцем досуха.

Врач может назначить морские купания ежедневно или же 3–4 раза в неделю. Противопоказаниями к проведению подобных процедур являются заболевания, сопутствующие сахарному диабету: туберкулез в стадии обострения, кахексия, нарушения функционирования щитовидной железы, атеросклероз в запущенной форме, заболевания органов кровеносной системы, дегенерация сердечной мышцы и эпилепсия.

Воздушные ванны

Воздействие свежего воздуха и естественной солнечной радиации благотворно влияет на состояние здоровья каждого человека. Воздух стимулирует рецепторы кожи и слизистой оболочки дыхательных путей. Данный фактор широко используется в лечебных и профилактических целях, врачи рекомендуют больным сахарным диабетом регулярно принимать воздушные ванны. Особенность данных процедур заключается в том, что воздействие воздуха на обнаженную кожу является строго дозированным. Кроме того, очень полезны прогулки на свежем воздухе, поскольку сочетание несильной физической нагрузки с насыщением крови кислородом дает стойкий позитивный эффект.

Воздушные ванны назначают в качестве предварительных процедур перед проведением солнечных ванн или же как самостоятельный вариант дополнительной терапии при сахарном диабете. Интенсивность влияния свежего воздуха на организм зависит от климатических условий и освещения. Чем меньше разница температуры тела пациента и воздуха, тем слабее будет воздействие оздоровительной процедуры на организм.

Врач может рекомендовать проведение прохладных (от 15 до 20 °C), теплых (от 20 до 30 °C) и холодных (от 5 до 15 °C) воздушных ванн.

Наилучшим местом для проведения подобных процедур являются специально оборудованные затененные аэрации, веранды и прочие неярко освещенные места. Тело следует обнажать постепенно: сначала подвергать воздействию свежего воздуха верхние конечности, затем – нижние, а после них – туловище. Первые процедуры должны продолжаться не более 5–7 минут, затем можно будет принимать воздушные ванны до 2 часов и более. Длительность оздоровительных сеансов зависит от погодных условий и самочувствия больного.

Если погода прохладная, воздушные ванны целесообразно сочетать с ежедневной гимнастикой, быстрой ходьбой или активными движениями. После оздоровительной процедуры рекомендуется принять контрастный душ или обтереть тело влажным полотенцем.

Противопоказанием к применению воздушных ванн являются значительное повышение артериального давления, прогрессирующий атеросклероз, хронические заболевания почек, слабость сердечной мышцы и активные формы туберкулеза.

При отсутствии побочных эффектов воздушные ванны можно

сочетать с солнечными, повышая таким образом позитивное воздействие подобных процедур на организм больного.

Солнечные ванны рекомендуется принимать в лежащем положении – на удобном коврике, лежаке и т. п. Голову при этом следует накрыть легкой хлопчатобумажной панамой или же установить рядом пляжный зонт. Для того чтобы кожа равномерно подвергалась благотворному воздействию солнечных лучей, необходимо периодически менять положение тела. После завершения сеанса оздоровления пациент должен провести некоторое время в тени, а затем принять душ или искупаться в природном водоеме. Желательно проводить солнечные ванны через 1,5 часа после завтрака.

Воздействие солнечных лучей на кожу является нежелательным при гематопорфиринемии, тяжелых формах туберкулеза, некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, выраженных нарушениях кровообращения, склеротических изменениях стенок кровеносных сосудов, кахексии и неврологических расстройствах, а также при злокачественных новообразованиях.

Диетические рекомендации

При лечении сахарного диабета как I, так и II типа важно соблюдать соответствующую диету. При инсулинозависимом диабете диета является вспомогательным средством, в то время как при инсулинонезависимом – основополагающим.

В первом случае больной диабетом должен соблюдать режим питания. Организм здорового человека после приема пищи вырабатывает инсулин в нужном количестве. Человеку, страдающему диабетом, следует контролировать углеводную насыщенность потребляемых продуктов, ведь углеводы повышают уровень сахара в крови.

При инсулинонезависимом диабете больной не нуждается в заместительной инсулиновой терапии по той причине, что содержание сахара в крови у них возрастает вследствие прекращения выработки инсулина. Хотя, как уже отмечалось, этот гормон вырабатывается организмом, работа рецепторов, подающих сигнал бета-клеткам, замедлена. В результате сигнал к клеткам поступает нескоро. Возможно, что ткани организма нечувствительны к инсулину – это также способствует ухудшению его выработки. В большинстве случаев больные диабетом II типа страдают избыточным весом, поэтому соблюдение диеты для похудения и понижения уровня сахара в крови им жизненно необходимо.

Очень важно запомнить, какие продукты можно употреблять в пищу практически без ограничений, какие – только в определенных количествах, а от каких и вовсе отказаться. Некоторые продукты, содержащие углеводы, практически не повышают уровня сахара – их можно даже не учитывать. Это капуста, петрушка, укроп, морковь, репа, кабачки, баклажаны, тыква, салат и сладкий перец. Также почти не влияют на уровень сахара в крови бобовые – фасоль, горох, бобы.

Обязательно надо контролировать потребление следующих продуктов:

- зерновые (хлеб, макаронные изделия, крупы, хлебобулочные изделия);

- жидкие молочные продукты (молоко, кефир);

- продукты, содержащие чистый сахар;

- фрукты и ягоды;

- овощи (картофель, кукуруза).

Больным, которые принимают инсулин, известно такое понятие, как «хлебная единица» (ХЕ). Одна ХЕ равна 12 г углеводов. Это количество

весьма условно, но принято считать, что столько углеводов содержится в 25 г черного хлеба.

Пациент должен сам определить, какое количество инсулина ему потребуется для усвоения данного количества углеводов. Количество углеводов в продуктах приведено в приложении в конце книги.

Компоненты питания

Прежде чем говорить об основных компонентах питания, следует еще раз сказать: диабет – заболевание, которое ни в коем случае нельзя игнорировать. А уж тем более недопустимо заниматься самолечением, не обратившись к врачу. Правильную диету может разработать только врач-эндокринолог, поэтому, прежде чем подбирать рацион, обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

Ниже перечислены продукты, которые больным диабетом следует исключить из питания.

Разрешить их употреблять может только врач-эндокринолог, и то в очень ограниченных количествах.

Внимательно изучите список запрещенных продуктов.

К ним относятся:

- овощи и крупы, приготовленные на животных жирах;
- жирные мясо, рыба, птица;
- рыба, птица, мясо, приготовленные на животных жирах;
- жирные сыры;
- сливки, цельное молоко, сметана, йогурт с повышенной жирностью;
- свиное нутряное сало;
- майонез;
- сдобные изделия, сгущенное молоко;
- сахар, конфеты, шоколад, пирожные;
- мороженое;
- соусы с добавлением сливочного масла и сливок;
- крепкий шоколад, крепкий кофе;
- пудинги.

Следующую группу продуктов также следует употреблять с большой осторожностью, в ограниченных количествах. Обязательно заранее проконсультируйтесь с врачом, какие продукты вам можно есть, а про какие лучше забыть.

Продукты, которыми не следует злоупотреблять:

- овощи, приготовленные на растительном масле;
- колбасы;
- соленые и консервированные овощи;
- креветки, устрицы, кальмары;
- сметана с низким содержанием жира;

- молоко жирностью 1,5-2 %;
- яйца;
- пшеничный хлеб;
- крупы;
- желе;
- орехи;
- курага, изюм;
- пирожные безе;
- алкогольные напитки;
- растительное масло.

Прочитав эти два перечня, можно подумать, что больному сахарным диабетом практически ничего нельзя есть. Но это не так. Вот продукты, которые можно и нужно употреблять в пищу:

- свежие и замороженные овощи и фрукты;
- консервированные и сушеные фрукты без добавления сахара;
- нежирное мясо и птица;
- обезжиренное молоко;
- бобовые;
- нежирный творог, нежирные сыры;
- мидии, омары, морской гребешок;
- нежирная морская и речная рыба;
- ржаной и отрубный хлеб;
- овсяная крупа;
- чай, кофе, минеральная вода.

В каждом продукте содержится определенное количество белков, жиров и углеводов. Это важнейшие компоненты пищи. Рассмотрим каждую из этих составляющих подробнее.

Белки

Белки – это важнейший компонент, так как они являются строительным материалом для всех тканей и органов.

Из них состоят гормоны, необходимые для нормальной работы всех систем организма, в том числе и инсулин.

Белки различают по происхождению. Они бывают растительные и животные. Белки растительного происхождения содержатся в горохе, сое, фасоли, чечевице и прочих бобовых, белки животного происхождения – в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцах.

Белки почти не влияют на уровень сахара в крови. Продукты, повышающие содержание сахара, – это молоко и сливки, потому что в них находится лактоза (молочный сахар). Немного ниже содержание лактозы в кисломолочных продуктах.

Жиры

Жиры также очень важны для человека, потому что представляют собой источник энергии для организма. Как и белки, жиры являются составляющей гормонов. Кроме того, они помогают усваивать некоторые витамины – А, D, Е, К (поэтому морковь рекомендуется есть, добавив немного подсолнечного масла).

Жиры также различаются по происхождению. Они делятся на животные и растительные, а также на скрытые и явные. Скрытые животные жиры содержатся в мясе, молочных продуктах и рыбе. Явные животные жиры – в сале и масле. Скрытые растительные жиры входят в состав семян подсолнуха, орехов и кукурузы, явные – растительное масло.

Самыми полезными из жиров являются растительные, так как, обладая высокой калорийностью, не содержат холестерина. Поэтому их следует употреблять в пищу пациентам, страдающим сахарным диабетом, особенно в сочетании с избыточным весом и повышенным содержанием холестерина в крови. Больным диабетом I типа можно употреблять любые жиры, но только в том случае, если у них нет перечисленных отклонений.

Углеводы

Углеводы – это главный источник энергии для клеток, они составляют половину суточного количества калорий и незаменимы для жизнедеятельности организма, однако больные сахарным диабетом должны контролировать их потребление.

Количество углеводов, которые может включать суточный рацион диабетика, зависит от того, к какому типу они относятся. Практически мгновенно усваиваются моносахариды (3–5 минут), затем следуют дисахариды (10—15 минут), а самое большое количество времени уходит на усвоение полисахаридов (20—30 минут). Клетчатка же совершенно не усваивается организмом.

Существуют легкоусвояемые углеводы. Продукты, содержащие их, повышают уровень сахара в крови уже через 5 минут после начала еды. К таким продуктам относятся чистый сахар, глюкоза и ее растворы. Почти с такой же скоростью (10 минут) усваиваются организмом фруктовое пюре, мед, варенье.

Через 20—30 минут усваиваются продукты, имеющие в своем составе сложные сахара. Вначале они расщепляются в кишечнике на простые сахара, поэтому на их усвоение тратится больше времени. Кроме того, клетчатка, содержащаяся в сложных углеводах, также замедляет их всасывание. В состав фруктов, овощей, круп и отрубей также входят сложные углеводы. Следует отметить, что перечисленные продукты богаты витаминами и микроэлементами.

Поэтому при составлении рациона важно уделять внимание не только весу продукта, но и скорости усвоения углеводов, входящих в его состав. Кроме того, существуют факторы, которые влияют на скорость усвоения.

Быстрее всего происходит усвоение углеводов, входящих в состав жидкой и полужидкой пищи. Кроме того, углеводы обезжиренной, теплой и горячей пищи, газированных напитков также усваиваются довольно быстро. Тяжелее идет усвоение углеводов, содержащихся в твердой, холодной, грубой и жирной пище. Замедляют скорость усвоения углеводов препараты, снижающие активность ферментов, которые расщепляют сложные сахара.

Все продукты делятся на группы по гликемическому признаку. Об этом будет рассказано ниже.

Классификация продуктов по гликемическому признаку

1-я группа.

Сахарповышающее действие продуктов этой группы составляет 90—111 % от сахарповышающего действия глюкозы.

В эту группу входят мальтоза (солодовый сахар), мед, кукурузные хлопья, воздушный рис, картофельное пюре, кока-кола и пепси.

2-я группа.

Сахарповышающее действие продуктов этой группы составляет 70—90 % от сахарповышающего действия глюкозы. В эту группу входят белый и серый хлеб, крекеры, хрустящие хлебцы, рис, крахмал, пиво, бисквит, пшеничная мука и песочное тесто.

3-я группа.

Сахарповышающее действие продуктов этой группы составляет 50—70 % от сахарповышающего действия глюкозы. В эту группу входят бананы, овсяные хлопья, вареный картофель, фруктовые соки без сахара, свекловичный и тростниковый сахар, хлеб с отрубями.

4-я группа.

Сахарповышающее действие продуктов этой группы составляет 30—50% от сахарповышающего действия глюкозы. В эту группу входят макаронные изделия, фрукты, мороженое, молоко, йогурт, кефир, бобовые.

5-я группа.

Сахарповышающее действие продуктов этой группы составляет менее 30 % от сахарповышающего действия глюкозы. В эту группу входят чечевица, соевые бобы и фруктоза.

Оптимальным считается следующее сочетание белков, жиров и углеводов в рационе: 20 % белков, 45—50 % углеводов, 30 % жиров. При употреблении 1 г жиров вырабатывается 9 ккал, 1 г белков дает 4 ккал, а 1 г углеводов также дает 4 ккал. При этом вся энергия, полученная от жиров, расходуется полностью. Половина калорий от белков тратится на усвоение потребленного количества белка, а при потреблении углеводов от 0,5 до 2 ккал расходуется на их усвоение. Поэтому для того, чтобы потреблять как можно меньше калорий, нужно снизить количество продуктов, содержащих жиры.

В результате можно избежать проблемы избыточного веса.

Еще один полезный совет при составлении суточного рациона: старайтесь равномерно распределять пищу в течение дня и делать ее разнообразной. Количество каждого продукта необходимо строго учитывать. Так, если дневное количество хлебных единиц превышает норму, лучше заменить продукты, содержащие большое количество ХЕ, на другие. В результате содержание углеводов снизится, а количество пищи останется прежним.

Кроме того, выбирая диету, важно составлять режим питания с учетом индивидуальных особенностей каждого человека: его вес, род деятельности, физическую активность. Так, если у человека нормальный вес, количество калорий должно соответствовать физическим потребностям. Если деятельность больного связана с низкими энергозатратами, количество калорий в сутки не должно превышать 2000—2200 ккал. При труде, связанном со средним уровнем физической активности, человек должен потреблять 2200—2500 ккал в сутки, а при тяжелом физическом труде – 2500—3500 ккал.

Имеет значение и возраст больного. Людям старше 50 лет следует снизить суточное количество калорий.

Кроме того, страдающие ожирением также должны потреблять не более 2000 ккал.

Как составить рацион

Итак, установив, сколько калорий содержится в продуктах, следует заняться составлением рациона, или диабет-меню. Еще раз скажем: ни в коем случае не занимайтесь этим самостоятельно – вам должен помогать врач-эндокринолог. В этой книге приведены определенные нормы, которых следует придерживаться.

Диабетикам рекомендуется включать в свое меню такие продукты, как соя, овощи, отруби, а также пищу, богатую витаминами.

Отруби.

Существуют разные виды отрубей: пшеничные, ржаные, с добавками. Они очень полезны, так как содержат большое количество витаминов группы В, фосфора, железа, клетчатки, калия, магния, токоферола. Поэтому отруби помогают нормализовать работу кишечника и улучшить микрофлору толстой кишки. Способствуют они и снижению уровня сахара в крови, а также уменьшению количества холестерина. Отруби следует употреблять каждый день по 1–2 чайные ложки. Лучше всего добавлять их в пищу: супы, йогурты, каши.

Полезны и хлебцы, которые изготавливаются из неперемолотого цельного зерна. Их действие сходно с действием отрубей.

Соя.

Соя в своем роде уникальный продукт, так как может заменить все что угодно: мясо, рыбу, грибы и даже конфеты.

В продаже имеется соевое молоко, соевая мука, паштеты, сыры, каши. Соя богата пищевыми компонентами. 1 кг сои содержит столько же белка, сколько 5 кг хлеба, 2 кг творога, 80 куриных яиц, 3 кг говядины или 13 л молока. В сое нет холестерина, зато она богата аминокислотами (около 20), витаминами, железом, магнием, цинком и другими важными микроэлементами.

Витамины. При сахарном диабете может развиваться гипо– или даже авитаминоз, потому что организм диабетиков очень плохо усваивает витамины. В результате болезнь прогрессирует, и, чтобы этого не произошло, больным прописывают витамины.

Витамин А (ретинол).

С детства мы знаем о пользе моркови, содержащей каротин, или витамин А. Он просто необходим для хорошего зрения, так как принимает участие в образовании светочувствительного вещества сетчатки глаз,

обеспечивая ночное и сумеречное зрение. Если витамина в организме мало, зрение ухудшается, человек плохо видит в темноте и даже перестает различать оттенки цветов.

Витамин А помогает восстанавливать слизистую оболочку и кожные покровы, что очень важно для иммунной системы организма человека.

Суточная потребность в витамине А составляет 0,9 мг. Он содержится в таких продуктах, как печень рыб, например трески, молоко, свиная и говяжья печень, сливочное масло, сыры, рыбий и куриный жир.

В растительных же продуктах содержится не витамин А, а каротин, который превращается в витамин А в человеческом организме. Каротином богаты овощи и фрукты красного и оранжевого цветов: уже упоминавшаяся морковь, томаты, красный сладкий перец, ягоды облепихи, абрикосы, курага и т. п.

Витамин А усваивается исключительно вместе с жирами, потому что является жирорастворимым витамином. Недостаток его легко восполнить, употребляя вышеперечисленные овощи и фрукты в сочетании с жирной пищей. Например, можно подавать морковь в качестве гарнира или сделать из нее салат, заправив его растительным маслом.

Витамин А обладает устойчивостью к нагреванию, однако чувствителен к ультрафиолетовым лучам и кислороду. Поэтому хранить овощи и фрукты, богатые каротином, лучше в темном месте.

Витамин В1(тиамин).

Этот витамин очень важен, потому что участвует в обменных процессах и процессах кроветворения. Это составная часть ферментов, стимулирующих выработку важных гормонов. Благодаря ему глюкоза поступает к нервным окончаниям и мозгу, налаживается работа нервной системы. Если тиамин недостаточно, человек испытывает слабость, его мучат боли в ногах. Недостаток витамина проявляется в виде раздражительности и рассеянного внимания.

Если же в организме сильная нехватка витамина, развивается полиневрит – множественное воспаление нервных стволов.

Это является следствием однообразного питания зерновыми, освобожденными от наружных оболочек зерна. Кроме того, к заболеванию приводит постоянное употребление риса.

Лечебное питание при сахарном диабете

Человек должен ежедневно получать 1,5 мг витамина В1. Если его работа связана с повышенной физической или психической активностью, потребность в этом витамине повышается. Тиамин содержится в продуктах как растительного, так и животного происхождения. Много витамина В1 в хлебобулочных изделиях, изготовленных из муки грубого помола. Особенно им богат отрубный хлеб. Также тиамин много в крупах, фасоли, горохе, мясе (в субпродуктах и нежирных сортах свинины). В орехах и пивных дрожжах содержится достаточное количество этого витамина.

Витамин В2(рибофлавин).

Этот витамин помогает улучшить состояние кожи. Он дает клеткам необходимую энергию, влияет на функции органов зрения, повышает остроту зрения, улучшает зрение в темноте.

Если витамина мало, у человека развивается воспаление слизистой оболочки глаз, светобоязнь, слезотечение.

Кроме того, снижается острота зрения, появляются трещинки в углах рта (так называемые заеды), воспаляется слизистая рта (развивается стоматит).

Взрослый человек ежедневно должен получать 1,9 мг этого витамина. Он содержится в тех же продуктах, что и витамин В1, а также в яйцах и дрожжах.

Витамин В3(пантотеновая кислота). Этот витамин принимает участие в реакциях обмена веществ. При его нехватке развиваются нарушения обмена веществ. Может прекратиться рост, возникнуть дерматит и т. д. Суточная потребность в витамине В3 составляет около 9,0 мг. Он содержится в печени, дрожжах, яичном желтке, молоке, моркови и т. п.

Витамин В6(пиридоксин) .

Этот витамин также необходим для нормального функционирования человеческого организма. Его нехватка вызывает многочисленные нарушения, в том числе мышечную слабость и ухудшение состояния нервной системы. Человек становится раздражительным, у него появляется беспричинная утомляемость и сонливость. Гиповитаминоз вызывает изменения в состоянии кожных покровов и слизистых оболочек: развивается себорейный дерматит, ангулярный стоматит и пр. Признаками гиповитаминоза В6 также являются тошнота, рвота, депрессия и

периферический неврит. В результате ослабления иммунной системы человек часто болеет инфекционными заболеваниями.

Гипервитаминоз В6, то есть повышенное содержание в организме этого витамина, бывает очень редко.

Суточная потребность в пиридоксине составляет около 2,5 мг. Он содержится в таких продуктах, как дрожжи и печень, а также в яйцах, молоке, рыбе, мясе и сыре. Растительные продукты, являющиеся источником витамина, – это картофель, горох, бобы и зеленый перец.

Лучше всего пиридоксин усваивается вместе с белковой пищей.

Витамин В9(фолиевая кислота, фолацин).

Фолиевая кислота – участник многих биохимических реакций. Она нужна для роста и развития организма. Этот витамин оказывает стимулирующее действие на процессы кроветворения, улучшает усвояемость витамина В12, а также принимает участие в синтезе некоторых аминокислот.

Если витамина В9 в организме мало, возникает малокровие, анемия, вызывающая лейко- и тромбоцитопению.

У беременных нехватка фолиевой кислоты способствует нарушению психического развития плода. Также дефицит этого витамина приводит к возникновению заболеваний органов брюшной полости.

Суточная потребность в фолиевой кислоте составляет 0,4 мг. Этот витамин содержится в печени, почках, бобовых, капусте, свекле, картофеле, моркови, овощах и других продуктах. Богаты фолиевой кислотой и дрожжи.

При нагревании фолиевая кислота разрушается, так как витамин В9 неустойчив к тепловому воздействию.

Витамин В12(цианкобаламин).

Этот витамин – биологически активное вещество. Он способствует активизации белкового обмена, оказывает влияние на жировой и углеводный обмен. С его участием происходит биосинтез нуклеиновых кислот.

Дефицит витамина В12 приводит к развитию малокровия. В сутки человек должен получать 0,005 мг фолиевой кислоты. Больше всего витамина содержится в говяжьей печени, яйцах, сое и почках.

Витамин РР (никотиновая кислота, ниацин).

Этот витамин является участником окислительно-восстановительных процессов, переносит электроны и стимулирует обмен веществ, также он оказывает влияние на состояние кожных покровов и работу нервной системы.

Нехватка витамина РР способствует развитию пеллагры (в переводе с итальянского pelle agra – «шершавая кожа»). Кроме того, происходит расстройство деятельности кишечника, нарушается деятельность центральной нервной системы. Это проявляется в состоянии человека: он становится заторможенным, сонливым, раздражительным и быстро утомляется. Возможна бессонница.

О дефиците витамина РР свидетельствуют психозы, диарея, нарушение секреции желудочного сока, дерматит на лице, нарушение чувствительности кожных рефлексов, раздражительность.

В запущенных случаях вероятно развитие деменции (слабоумия). Гиповитаминоз РР может быть вызван нарушением питания, в том числе длительным употреблением в пищу продуктов, в которых никотиновая кислота присутствует в связанной форме (например, кукурузы). В сутки человек должен получать 15,0 мг витамина РР. Он содержится в хлебе из муки грубого помола, фасоли, горохе, картофеле, мясе, рыбе, яйцах, крупе, дрожжах, а также в сушеных овощах и грибах.

Витамин Н (биотин).

Витамин Н получил название витамина красоты и молодости, и это не случайно. Биотин придает коже красоту и эластичность, благодаря ему улучшается рост волос и ногтей. Он также способствует поддержанию в норме уровня сахара в крови.

Человеческий организм нуждается в 0,25 мг витамина Н в сутки. Дефицит биотина приводит к кожным заболеваниям. Больше всего витамина Н содержится в яичном желтке, дрожжах, молочных продуктах, цветной капусте, злаках и других культурах.

Витамин С (аскорбиновая кислота).

Витамин С незаменим для нашего организма, ведь он активизирует действие ферментов и гормонов, повышает защитные силы организма, придает устойчивость нервной системе к стрессам, помогает нормализовать процесс кроветворения и оказывает благотворное действие на весь организм.

Если витамина С недостаточно, это вызывает многочисленные нарушения. Во-первых, повышается проницаемость стенок сосудов, что проявляется в виде кровоизлияний в кожу, суставы и внутренние органы. Также отмечается слабость, раздражительность, утомляемость. Десны часто кровоточат, дефицит аскорбиновой кислоты приводит даже к выпадению зубов. Иммуитет снижается, человек часто болеет инфекционными заболеваниями. Снижается и общая работоспособность.

Суточная потребность в витамине С составляет 75,0 мг. Много

аскорбиновой кислоты содержится в овощах и фруктах. Особенно богаты этим витамином шиповник, облепиха, рябина, сладкий перец, черная смородина, редис, цветная и белокочанная капуста, томат, зеленый горошек, хрен и укроп. В цитрусовых – лимонах, апельсинах, грейпфрутах – тоже велико содержание витамина С.

Очень важно, чтобы в зимне-весенний период в организме человека было достаточное количество аскорбиновой кислоты, так как в это время организм человека ослаблен и больше всего подвергается сезонным вспышкам инфекционных болезней. В это время рекомендуется употреблять квашеную капусту и картофель, которые помогают компенсировать недостаток фруктов, богатых витамином С и восполнить его недостаток.

Однако возможен и гипervитаминоз С, когда потребление витамина выше нормы. Это приводит к повреждению гломерулы почек, что способствует развитию гипертонии. Поэтому следует помнить: избыток также плох, как и недостаток! Важно контролировать дозу аскорбиновой кислоты, как, впрочем, и всех витаминов.

Витамин D (кальциферол).

Кальциферол влияет на минеральный обмен, благодаря ему кальций откладывается в костных тканях. Недостаток витамина D вызывает рахит у детей, поэтому очень важно потреблять его в достаточных количествах.

Суточная норма кальциферола составляет 0,005 мг для взрослого. Если человек испытывает нехватку ультрафиолетового облучения, развивается дефицит витамина D. Кальциферол содержится в таких продуктах, как сливки, сметана, молоко, яйца, печень тунца и трески, а также в некоторых морепродуктах.

Витамин E (токоферол).

Витамин выполняет защитную функцию, предохраняя клетки организма от свободных радикалов. Также он обезвреживает продукты обмена веществ.

Токоферол способствует улучшению зрения, а кроме того, повышает либидо. Взрослый человек должен получать 20 мг витамина E в день. Он содержится в растительном масле (подсолнечном, соевом, хлопковом), пшенице и злаках. Не так много витамина E в овощах, сливочном масле, молоке, бобовых, яйцах, рыбе и мясе. Однако регулярное употребление вышеперечисленных продуктов помогает компенсировать нехватку токоферола.

Минеральные вещества.

Минеральные вещества играют очень важную роль. Они необходимы

для организма, потому что способствуют улучшению деятельности ферментных систем, а также участвуют в построении клеток и тканей.

Минеральные вещества делятся на две группы: макро- и микроэлементы.

Первые – это натрий, фосфор, кальций, магний, калий и железо. Суточная потребность в этих минеральных веществах выражена в миллиграммах и граммах.

Гораздо меньше требуется микроэлементов: марганца, молибдена, хрома, йода, кремния, цинка, фтора и пр. Ниже рассказано о минеральных веществах, которые очень важны для больных сахарным диабетом.

Йод (I).

Благодаря йоду образуется гормон щитовидной железы тироксин. Также этот микроэлемент помогает снизить уровень холестерина в крови, поэтому его нужно применять при атеросклерозе.

В сутки человек должен получать 0,1–0,2 мг йода. Его дефицит приводит к нарушениям в работе щитовидной железы, что отрицательно сказывается на всем организме.

В результате возможно появление различных заболеваний.

Йод содержится в морской рыбе и морских водорослях. Присутствует он и в таких продуктах, как яйца, молоко, свекла, морковь, салат, капуста, огурцы, сливы, яблоки, картофель, виноград.

Магний (Mg).

Магний участвует в минеральном обмене. Благодаря этому микроэлементу укрепляется костная система, улучшается деятельность нервной и мышечной систем. Если в организме достаточно магния, снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Суточная потребность в магнии составляет 200—300 мг. Этот элемент содержится в молоке, хлебе из муки грубого помола, бобовых, картофеле, овощах, орехах, а также некоторых видах минеральной воды.

Железо (Fe).

Этот элемент необходим для организма, так как он входит в состав многих жизненно важных ферментов.

Суточная потребность в железе составляет 15—18 мг. Его дефицит приводит к малокровию. Источниками железа являются рыба, птица, свинина, говядина, хлеб, гранаты, гречневая крупа, овощи и фрукты.

Фтор (F).

Фтор участвует в построении костной ткани. Благодаря ему формируется эмаль зубов. Нехватка этого элемента способствует развитию остеопороза.

В сутки человеку надо получать 1 мг фтора. Если в организме недостаточно этого элемента, развивается кариес.

Избыток же фтора приводит к флюорозу – заболеванию, при котором зубная эмаль становится крапчатой.

Этот элемент содержится в питьевой воде, поэтому очень важно, чтобы его количество соответствовало норме. Богата фтором рыба, особенно сом и треска. Источником этого элемента являются также орехи, печень, мясо, фрукты и овощи, овсяная крупа, чай и поваренная соль.

Кальций (Ca).

Кальций очень важен для организма человека, так как он является основным строительным элементом костной ткани. Благодаря ему стабилизируется возбудимость тканей, образующих нервную и мышечную системы, улучшается обмен веществ. Суточная потребность взрослого человека в кальции составляет 800–1000 мг этого элемента. Если кальция в организме недостаточно, наблюдается повышенная хрупкость костей, образуются костные мозоли.

Также снижается тонус мышц, испытывает отрицательное воздействие и нервная система.

Источником кальция являются молоко, сыр, йогурт, кисломолочные продукты, яйца, крупы, овощи, рыба и бобы. Особенно богаты им сельдерей, салат, оливки и лук. Много кальция в кураге, инжире и изюме. Есть этот элемент и в кунжуте, а также миндале.

Натрий (Na).

Натрий – это элемент, помогающий предотвратить обезвоживание организма. Он помогает регулировать водно-солевой и кислотно-щелочной баланс. Однако избыток его ведет к задержке воды в тканях и сосудах, в результате чего появляются отеки.

Натрий содержится в поваренной соли.

Цинк (Zn). Этот элемент необходим для нормализации деятельности половых желез и гипофиза. Источником его являются мясо, молочные продукты, цельнозерновой хлеб, злаки, кукуруза, бобы.

Сера (S). Сера – важный элемент, составная часть тканей и органов. Она содержится в мясе, молоке, яйцах, капусте, крупах (овсяной и гречневой).

Марганец (Mn). Марганец способствует нормализации уровня холестерина в крови. Он стабилизирует обмен веществ и сжигает жиры. Марганец содержится в овсяной крупе, хлебе и говяжьей печени.

Правила термической обработки пищи

В продуктах содержатся определенные витамины и минеральные вещества. Однако получить мы можем далеко не все эти полезные элементы, так как термическая обработка, которой подвергаются фрукты, овощи, мясо и другая пища, разрушает все эти вещества. Для того чтобы в еде содержалось достаточное количество витаминов, макро- и микроэлементов, необходимо помнить следующие правила обработки продуктов:

- при варке овощей опускать их в воду, молоко или бульон надо маленькими порциями, чтобы процесс кипения не прерывался;
- варить овощи надо в закрытой посуде;
- суп следует готовить так: вначале положить овощи, которые варятся дольше, а затем те, на варку которых требуется мало времени.

Ниже приведено количество времени, необходимое для варки овощей:

- свекла варится дольше всех продуктов. В неочищенном виде она готовится 90 минут;
- картофель в мундире варится 30 минут;
- капуста готовится в течение 30 минут;
- морковь варится в среднем 25 минут;
- шпинат готовится очень быстро – всего 8-10 минут, а щавель – не больше 5-7 минут.

Питание больных диабетом I типа

Диабет I типа (инсулинозависимый) характеризуется острой нехваткой инсулина, поэтому лечение осуществляется посредством заместительной инсулинотерапии. Диета имеет вспомогательный характер. Однако правильно питаться необходимо, потому что это одно из условий нормализации уровня сахара в крови.

При данном типе диабета больным, не страдающим ожирением, важно исключить из рациона продукты, имеющие в составе чистый сахар. Количество пищи за один прием не должно превышать 4–5 ХЕ. Кроме того, необходимо следить за правильным режимом введения инсулина и сочетать лечебное питание с физическими упражнениями.

Режим введения инсулина:

Как уже говорилось, различают несколько типов препаратов инсулина.

Время введения препарата должно быть рассчитано в зависимости от времени его действия.

Время действия препарата зависит от индивидуальных особенностей больного и от места введения.

Если инсулин вводить под кожу живота, действие препарата проявится очень быстро. Немного позже наступит эффект от введения инсулина под кожу плеча, а самое медленное действие наблюдается от введения препарата под кожу бедра.

Человеку требуется около 40 ЕД инсулина в сутки. Дозу инсулина индивидуально определяют для каждого больного в стационаре. Для этого каждые 4–6 часов измеряют уровень сахара.

В начале болезни вводят примерно 0,3 ЕД на 1 кг массы тела. Потом дозу препарата увеличивают.

Если она доходит до 40 ЕД, это говорит о том, что организм уже не вырабатывает инсулин самостоятельно.

В этом случае необходимо обследовать больного.

Если одновременно увеличивается масса тела пациента, это говорит о том, что заболевание прогрессирует из-за неправильного режима питания и переедания больного.

Схемы инсулинотерапии: Существует 5 схем инсулинотерапии. Каждая из них имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Рассмотрим каждую схему подробнее.

Схема 1.

Если используется инсулин промежуточного действия, который вводится однократно, больные должны часто принимать пищу. Однако следует учитывать, что в завтрак должны практически полностью отсутствовать углеводы.

Рано утром уровень гликемии часто бывает высоким, и если дозу увеличить, то в течение дня может развиваться гипогликемия. К недостаткам метода относится то, что у больных могут быть осложнения вследствие инсулинорезистентности больных.

Поэтому схему инсулинотерапии, при которой прибегают к завышенным дозам инсулина, сейчас уже не используют.

Схема 2.

Инсулин промежуточного действия вводится двукратно. При этом общая доза меньше, чем в первой схеме. Утром больной получает 2/3 препарата, а вечером – 1/3.

Недостатком метода является то, что распределить углеводы бывает очень сложно. Утром завтрак должен быть скромным, так как инсулин, полученный вечером, уже перестает действовать, а инсулин, введенный утром, еще не начинает своего действия.

Через 4 часа после утренней инъекции больной должен съесть второй завтрак, который гораздо плотнее предыдущего – около 4 ХЕ. Обедают через 6-7 часов так же плотно, как и во время второго завтрака. Ужин же, напротив, должен быть легким, потому что уровень сахара повышается. Вечером надо еще поесть, так как вводится большая доза инсулина.

Эту схему используют при лечении больных, у которых сахарный диабет появился не очень давно и суточная норма поэтому невелика. Утром она составляет 12 ЕД, вечером – 6 ЕД.

В сутки пациент должен потреблять 15—16 ХЕ.

Углеводы можно распределять так:

- первый завтрак – 2 ХЕ;
- второй завтрак, обед – по 4 ХЕ;
- ужин – 2 ХЕ;
- второй ужин – 3-4 ХЕ.

Вечернюю дозу инсулина надо вводить не позже 23 часов, но так, чтобы после утренней прошло 12—14 часов.

Схема 3.

Метод получил название базис-болюсной терапии. В этом случае инсулин длительного действия вводят утром или вечером – 1 раз в течение 24 часов. Продолжительность действия препарата составляет 28—30 часов. При этом происходит наложение одной инъекции на другую, в результате

чего создается базис – определенное количество препарата. После каждого приема пищи вводится инсулин – приблизительно 3 раза в сутки.

Схема больше всего соответствует естественному ритму выработки инсулина и наиболее приближена к идеальной.

Однако следует отметить, что инсулин длительного действия слишком нестабилен по активности действия.

Схемы 4 и 5.

Эти методики используются чаще всего. Они заключаются в создании базисного уровня посредством двукратного введения инсулина промежуточного действия.

Инсулин короткого действия вводится перед каждым приемом пищи. Перед ужином, в 19 часов, его вводят в последний раз, после чего принимают дозу промежуточного инсулина, а затем следует легкий ужин (не больше 2 ХЕ).

Удачным является то, что не нужно устанавливать жесткий график приема пищи. Но большие интервалы делать не следует.

Больные диабетом, вне зависимости от схемы приема инсулина, должны помнить, что пищу надо принимать маленькими порциями, так как прием еды зависит от приема инсулина. Следовательно, это происходит 5–6 раз в день.

Принципы диеты при сахарном диабете I типа

Больные сахарным диабетом I типа могут позволить себе разнообразную еду. Кроме того, пациенты сами определяют количество углеводов в пище, однако необходимо соблюдать ряд правил.

Во-первых, пища пациента должна содержать растительную клетчатку. Больной не должен потреблять больше калорий, чем следует.

Во-вторых, пациенту необходимо постоянно проверять количество углеводов в пище по таблице.

В-третьих, углеводы в рационе больного должны быть распределены между приемами пищи в соответствии с режимом инсулинотерапии.

В-четвертых, пациент, страдающий ожирением и повышением уровня холестерина, должен не злоупотреблять жирами и ограничивать себя в пище, богатой этими компонентами. Больные с нормальной массой тела и допустимым уровнем холестерина могут есть продукты, содержащие жиры, предварительно проконсультировавшись с врачом-эндокринологом.

Кроме того, пациент должен вести дневник, где необходимо отмечать дозы инсулина, уровень сахара в крови и количество ХЕ на каждый прием еды.

Благодаря этому больной приучается к дисциплине, вырабатывает в

себе ответственность за собственное лечение. Данные позволяют корректировать дозу инсулина, составлять нужный режим питания и выбирать для себя оптимальные физические нагрузки.

Гипогликемия

Гипогликемия – это резкое снижение уровня сахара в крови. Оно может происходить по следующим причинам:

- передозировка инсулина. Ее может вызвать техническая ошибка, а также использование инсулина высокой концентрации или двойное введение препарата;
- неправильный режим питания, нарушение нормы суточного рациона;
- продолжительные, неоправданно большие физические нагрузки;
- употребление алкоголя. Он способствует усилению действия инсулина и сахарпонижающих препаратов.

Гликемия длится 30 минут. Выделяют следующие признаки этого состояния:

- внезапная слабость;
- резкое чувство голода;
- потливость;
- головокружение;
- дрожь в руках;
- бледность;
- сердцебиение;
- потемнение в глазах.

Для больного характерно чувство беспокойства, у него меняется настроение, поведение становится непредсказуемым. Часто наблюдается потеря сознания.

Помощь больному заключается в следующем. Диабетику надо как можно скорее принять пищу, поэтому больной постоянно должен иметь при себе 2–3 кусочка сахара. Подойдет сладкий чай или сок. После этого пациенту нужно съесть пищу с трудноусвояемыми углеводами, например хлеб или картофельное пюре.

Чтобы окружающие могли помочь больному, последний должен всегда иметь при себе карточку или предметы, по которым можно узнать о его заболевании.

Гипогликемия может перейти в кому, что представляет огромную опасность для мозга.

Питание больных диабетом II типа

Для больных диабетом II типа диета представляет собой основную часть лечения. Пациентам не нужна инсулинотерапия, потому что этот тип диабета является инсулинонезависимым. Основной проблемой таких больных является ожирение, поэтому любая диета должна быть направлена на снижение веса.

Инсулин у таких больных вырабатывается в избыточном количестве, однако вследствие этого образуется больше жира. Инсулярный аппарат со временем из-за повышенной выработки инсулина погибает. Это приводит к развитию заболевания, и со временем инсулинонезависимый диабет может развиваться в диабет I типа, при котором необходима инсулинотерапия.

Отсюда следует, что необходимо как можно быстрее снизить вес больного.

Этому способствует специальная диета и физические нагрузки, кроме того, прием сахарпонижающих препаратов. Если правильно подобрать физические упражнения и диету, можно не только добиться улучшения общего состояния больного, но и устранить многие осложнения болезни.

Главными целями диеты являются:

- избавление от избыточного веса;
- улучшение жирового и углеводного обмена;
- повышение чувствительности организма к инсулину;
- повышение секреторной активности бета-клеток;
- понижение уровня холестерина в крови.

При составлении диеты необходимо обратить особое внимание на состояние больного. Так, если у него нарушена работа почек, то рацион должен включать продукты, содержащие не животный, а растительный белок. Пациентам, страдающим гипертонической болезнью, надо подобрать диету с минимальным количеством поваренной соли.

Диета, направленная на устранение избыточного веса

Цель данной диеты – сократить калорийность пищи. В сутки пациент должен потреблять не более 1800 ккал. Таких норм необходимо придерживаться не менее 2 недель. В результате нормализуется уровень глюкозы в крови, а вес снизится по меньшей мере на 1–2 кг.

В случае если диета окажется недейственной, больному прописывают употребление сахарпонижающих препаратов. Но сначала необходимо убедиться, соблюдал ли пациент требования диеты, другими словами, не

нарушал ли он ее. Ведь зачастую достаточно строго соблюдать диету и сочетать ее с физическими нагрузками – тогда не нужно будет прибегать к лекарственным препаратам.

Однако не стремитесь быстро сбросить вес – быстрое похудение не дает стабильного результата, скорее всего потерянные килограммы вернуться в удвоенном количестве. Лучше худеть медленно, тогда результат будет надежнее. Кроме того, не ставьте перед собой жестких рамок, например не говорите: «Я похудею в три раза». Сбросьте столько килограммов, сколько сможете.

...

Как снизить калорийность рациона? Просто положите в тарелку вашу обычную порцию еды, однако съешьте только половину.

В идеале количество потребляемых жиров должно равняться 30 % от общей суммы калорий, причем на долю животных жиров приходится до 10 %; потребление углеводов следует снизить до 50—55 %, причем предпочтение отдавать сложным углеводам. Простые углеводы лучше если не исключить из рациона, то хотя бы резко ограничить в потреблении. И, наконец, количество белков должно равняться 15—20 % общей калорийности рациона.

Как лучше рассчитать норму, исходя из общей калорийности в 1800 ккал? Это можно сделать так:

- белки должны составлять 20 % от 1800 ккал, следовательно, это 360 ккал. Считаем следующим образом: 1 г белка равен 4 ккал, поэтому в сутки следует употреблять 90 г белка (360/4);

- жиры составляют 30%. Это 540 ккал от 1800 ккал. Так как 1 г жира эквивалентен 9 ккал, вычисляем, что суточная норма от 540 ккал равна 60 г (540/9). Треть от них, то есть 20 г, приходится на долю животных жиров, а все остальное, 40 г, – на долю растительных;

- углеводы должны составлять 50%, то есть 900 ккал. 1 г углеводов равен 4 ккал, поэтому углеводов вы должны потреблять 225 г в сутки.

Теперь смотрим, что можно есть при таком питании. В приложении приведена таблица энергетической ценности продуктов, с помощью которой вы сделаете свой рацион разнообразным и питательным. Чтобы удобнее было считать, лучше всего разделить все продукты на три группы.

В первую входит пища и напитки, употребление которых можно практически не ограничивать: овощи, чай, минеральная вода. Вторую составляют продукты, которых надо есть меньше, – это те, которые содержат много белка и крахмала. А вот продукты, которые следует совсем исключить из питания, – это жиры, алкоголь и сладости.

Диета, направленная на улучшение углеводного и липидного обмена

Если у больного нарушен углеводный обмен, то ему назначают эту диету. Она помогает предотвратить нарушение жирового обмена.

При этом снижают количество жиров в рационе, особенно животных, и углеводов. Больной должен получать столько витаминов и минеральных веществ, сколько требуется по физиологической норме. Сахар, варенье и сладкие кондитерские изделия придется исключить из рациона. Сахар заменяют ксилитом, сорбитом, аспартамом. Еда должна быть либо отварной, либо запеченной. Пищу следует поделить на 5–6 порций. При этом суммарная калорийность должна составлять 2300 ккал.

Жидкость больной должен потреблять в количестве 1,5 л.

Предпочтение следует отдавать следующей пище:

- хлеб ржаной (300 г);
- вегетарианские супы;
- отварное мясо: говядина, курица, телятина, индейка;
- отварная рыба нежирных сортов;
- овощи: капуста белокочанная и цветная, салат, помидоры, огурцы, картофель (в умеренных количествах), кабачки (их можно запекать, варить или употреблять в сыром виде).
- крупы и макаронные изделия (их количество следует ограничить);
- молоко, кефир, творог, простокваша;
- сметана, сыр (в ограниченных количествах);
- кислые или кисло-сладкие фрукты и ягоды (200 г яблок, красной смородины или клюквы);
- чай, сок из кислых ягод, некрепкий кофе.

Калорийность диеты равна 2700—3100 ккал. На первый завтрак приходится основное количество углеводов, тогда как в течение дня допускается их умеренное количество. Перед этим пациенту вводят инсулин. Перед ужином во время введения инсулина надо оставлять еду на ночь во избежание гипогликемических реакций.

Если возникает угроза развития гипогликемической комы, требуется сократить количество жиров и углеводов.

Количество последних должно быть меньше 300 г. Дозу инсулина, наоборот, необходимо увеличить.

Сахар – исключить или заменить

Многие люди уже привыкли к употреблению сладостей, и отказ от пирожных, конфет и тортов кажется им настоящей трагедией. Тем более что работа некоторых больных требует большого умственного напряжения и работы мозга, и сладкое им просто необходимо.

Что же делать? К счастью, ученые придумали сахарозаменители и аналоги сахара. К последним относятся фруктоза, ксилит и сорбит. Однако употреблять их следует в ограниченном количестве, потому что они очень калорийны.

Люди с избыточным весом не должны съедать более чем 40 г аналогов сахара.

Фруктоза аналогична глюкозе в горячих блюдах, тогда как в холодных она в 2 раза слаще. Поэтому лучше всего ее использовать для подслащивания творога. Уровень сахара в крови при этом повышается незначительно – 1 г фруктозы эквивалентен 4 ккал.

Сорбит уступает по сладости сахарозе в 3 раза. 1 г сорбита равен 3,5 ккал, при этом он не повышает уровня сахара в крови. Но у этого заменителя есть отрицательное свойство – он вызывает тошноту, понос и вздутие живота.

Ксилит равен сахарозе по сладости и дает 3,7 ккал. На уровень сахара в крови он не влияет, а побочные действия имеет такие же, как у сорбита.

Теперь о сахарозаменителях. Это аспартам, сахарин, цикломат и некоторые другие заменители.

Сахарин превышает сахар по сладости в 300—500 раз. В организме он не расщепляется и полностью выводится почками.

Аспартам превышает по сладости сахарозу в 150—200 раз, однако подвергать тепловой обработке его не следует – он расщепляется при термическом воздействии.

Цикломат – заменитель сахара, который слаще сахарозы в 30—50 раз. Он не термостоек и не подвергается кулинарной обработке. Цикломат надо употреблять в количестве 0,7–0,8 г в сутки, то есть 15 мг на 1 кг веса. Беременным он противопоказан.

Препараты «Сурель», «Цюкли», «Сук родайт», «Диет-лайн» также относятся к сахарозаменителям.

Их выпускают в таблетках, и суточная норма их не должна превышать 8–10 штук.

В настоящее время продается много печенья, конфет и джемов, которые изготовлены на сахарозаменителях. Однако увлекаться ими особо не следует – всегда смотрите на энергетическую ценность и количество жиров в продукте.

Алкоголь и сахарный диабет

Многих людей, больных сахарным диабетом, интересует, можно ли им употреблять алкоголь. Спиртосодержащие напитки вызывают увеличение веса и повышенное содержание сахара в крови. Возможно даже возникновение гипогликемии или комы. Спирт негативно влияет на поджелудочную железу и затрудняет выведение сахара из организма.

Действие инсулина усиливается, что ведет к резкому повышению сахара в крови. Через некоторое время сахар так же резко падает, и, если это произойдет во время сна, больному не будет оказана своевременная помощь.

Поэтому очень важно знать, какие напитки можно употреблять при сахарном диабете, а от каких следует отказаться.

Напитки, крепость которых достигает 40 %, практически лишены сахара. К ним относятся водка, джин, коньяк, виски и пр. Их можно употреблять в количестве 75–100 мл. При этом обязательно нужно съесть какой-либо продукт с высоким содержанием углеводов, например картофель.

Меньше спирта содержат сухие, полусухие, десертные и крепленые вина. Количество сахара в них больше, чем в предыдущих, и доходит до 30 %.

Больные диабетом должны исключить из своего рациона все вина, содержание сахара в которых превышает 5 %. Сухие вина и сухое шампанское позволяет пить в количестве 200 мл. Пиво разрешено употреблять не более 300 мл.

Питание больных сахарным диабетом, осложненным другими заболеваниями

Чтобы предотвратить осложнения при диабете, также следует подобрать правильную диету. Это поможет избежать развития многих болезней.

Парадоксально, но пациенты с сахарным диабетом живут дольше обычных людей, потому что придерживаются строгой диеты и не позволяют себе злоупотреблять алкоголем, сладким и жирным.

Соблюдение диеты является профилактикой ожирения, атеросклероза и гипертонии.

Сахарный диабет и атеросклероз

Атеросклероз – это причина многих заболеваний, в том числе инфаркта, инсульта, нарушений кровообращения. Опасна эта болезнь и тем, что может привести к гангрене ног, в результате чего конечности придется ампутировать. Поэтому необходимо заниматься профилактикой атеросклероза.

Прежде всего следует нормализовать жировой обмен. Если больной употребляет пищу животного происхождения, то жиры и холестерин, содержащиеся в ней, всасываются в тонком кишечнике.

Там на них воздействуют ферменты, и еще до всасывания эти жиры расщепляются на моноглицериды, которые затем усваиваются организмом.

Моноглицериды соединяются между собой и образуют триглицериды. При инсулинонезависимом диабете наблюдается повышенное содержание триглицеридов в крови. Соединяясь с белками, они могут образовывать хиломикроны.

Когда хиломикроны расщепляются, их захватывает печень и превращает в липопротеиды низкой и очень низкой плотности, после чего возвращает в кровь. После этого они оседают на внутренних оболочках сосудов, в результате чего образуются атеросклеротические бляшки.

Однако атеросклероз возникает не только в результате повышенного уровня холестерина в крови.

Существует ряд факторов развития этого заболевания, они делятся на регулируемые и нерегулируемые. К последним относятся возраст, пол и наследственность.

Первыми же являются ожирение, стресс, курение, сахарный диабет II

типа и артериальная гипертензия.

Чтобы не допустить развития атеросклероза, необходимо следовать принципам правильного питания. Воздержитесь от употребления молока повышенной жирности и сливок, ограничьте количество насыщенных жирных, полиненасыщенных и мононенасыщенных кислот.

Насыщенные жирные кислоты содержатся в таких продуктах, как кокосовое масло, мясо и молоко. Олеиновая кислота, которая является мононенасыщенной, содержится в оливковом масле, полиненасыщенные кислоты – в орехах, злаках, рыбьем жире, кукурузном, подсолнечном и льняном масле.

Очень важно, чтобы в рационе была пища, богатая антиоксидантами. Это прежде всего продукты, в которых содержится витамин С: яблоки, капуста, укроп, петрушка, черная смородина.

Также полезны продукты, богатые витамином Е (растительное масло), бета-каротином (черная смородина, апельсины, морковь, арбузы), каротиноидами (томаты), флавоноидами (чай).

Полезными являются продукты, которые снижают уровень холестерина в крови. К ним можно отнести сырые овощи и фрукты, так как они богаты растительной клетчаткой. Полезна рыба – треска, сельдь, осетровые.

В мясе много витаминов группы В, РР и др. Поэтому, несмотря на высокое содержание в них жирных кислот, эти продукты очень полезны.

Однако больные сахарным диабетом должны придерживаться следующих правил.

Во-первых, нельзя употреблять в пищу субпродукты, так как печень, почки, сердце и мозги содержат большое количество холестерина. Например, в 100 г мозгов содержится 2400 мг холестерина. Больным же можно получать не более 300 мг холестерина в сутки.

Во-вторых, необходимо исключить из рациона сосиски и колбасы, в которых содержится 30—40 % жира.

В-третьих, есть следует только постное мясо, а также птицу. Лучше всего их тушить, а не жарить. Самым полезным является мясо индейки.

Артериальная гипертензия

Очень часто больные сахарным диабетом страдают артериальной гипертензией, так как в результате основного заболевания развиваются ожирение, поражение почек и другие осложнения.

Основная причина гипертензии – слишком большое употребление соли. Инсулин задерживает натрий, а он притягивает воду. В результате этого возникает отек стенок сосудов, что приводит к повышению

артериального давления.

Чтобы избежать вышеперечисленных осложнений, очень важно сократить количество потребляемой соли и продуктов, имеющих в своем составе натрий.

Оптимальным является приготовление пищи без соли. Досаливать еду рекомендуется уже в тарелке.

Диабетическая нефропатия

Это весьма распространенное осложнение при сахарном диабете. Его симптомами являются:

- артериальная гипертензия;
- отеки;
- выделение белка с мочой.

В результате у больного нарушаются функции почек и возникает уремия.

У больных, страдающих диабетом на протяжении 15—20 лет, с мочой выделяется белок. В этом случае необходимо ограничить содержание в пище белка. Так, при суточной норме в 90 г больной должен сократить потребление белка до 60 г.

Следует ограничить употребление в пищу мяса, заменив его продуктами, богатыми белками растительного происхождения. К ним относятся соя, фасоль и другие бобовые. Если к диабетической нефропатии присоединяется артериальная гипертензия, следует ограничить потребление поваренной соли. Ее количество не должно превышать 3–5 г в сутки.

Кроме того, рекомендуется увеличить количество продуктов, богатых калием. К ним относятся горох, сухофрукты, абрикосы, бананы, черная смородина, картофель, шпинат, щавель и какао.

Фитотерапия

Для лечения больных сахарным диабетом часто применяются различные травяные отвары и настои.

Зачастую лекарства, изготовленные из растений, дают больший эффект, нежели синтетические препараты. К положительным сторонам фитотерапии можно отнести и практически полное отсутствие побочных действий. Травами лечились еще наши предки, так что этот метод проверен многолетним, даже многовековым опытом.

Обычно фитотерапию применяют в дополнение к основной терапии. Курс лечения растительными препаратами длится от 3 недель до 2 месяцев – в зависимости от тяжести заболевания и осложнений. При этом чем раньше вы начнете применять фитотерапию, тем эффективнее будет лечение.

Растения и травы, которые применяются при сахарном диабете, поделены на несколько групп.

Бигуанидсодержащие. Представители этой группы сохраняют инсулин, предотвращая его разрушение.

Также они способствуют нормализации усвоения глюкозы, улучшают синтез белков и жиров.

К растениям данной группы относятся галега (козлятник лекарственный), черника, фасоль обыкновенная, горох посевной.

Цинксодержащие. Эти растения улучшают синтез инсулина, способствуют нормализации процессов, укрепляющих защитные силы организма.

К представителям этой группы относятся горец птичий, береза повислая, кукурузные рыльца, золотарник канадский, шалфей лекарственный.

Инсулинсодержащие. Эти растения способствуют образованию фруктозы во время гидролиза.

Сюда относятся одуванчик лекарственный, девясил высокий, цикорий, топинамбур.

Хромсодержащие. Представители данной группы способствуют нормализации взаимодействия инсулина с рецепторами организма. В нее входят арника горная, имбирь лекарственный, женьшень, левзея, лавр благородный, пихта сибирская, сабельник болотный, шалфей лекарственный, ольха серая, леспедеза копеечная.

Растения, способствующие выведению из организма избытка глюкозы. Представители этой группы оказывают мочегонное действие. Сюда входят береза, спорыш, брусника, хвощ.

Адаптогены. Эти растения помогают восстановить гормональный баланс, способствуют улучшению обменных процессов.

Представители данной группы: аралия маньчжурская, женьшень, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, родиола розовая, заманиха высокая, элеутерококк колючий.

Растения, способствующие регенерации бета-клеток островков Лангерганса. В эту группу входят грецкий орех, лен посевной, солодка голая, черника, лопух большой, шелковица белая и черная.

Прежде чем говорить о лекарственных настоях, отварах и сборах, расскажем о некоторых растениях подробнее.

Барбарис обыкновенный.

Для отваров и настоев используются листья, ягоды и корни растения. Заготавливаются они следующим образом.

Необходимо собирать листья во время цветения барбариса.

Их высушивают в тени в хорошо проветриваемом помещении.

Корни барбариса богаты дубильными веществами, каротином, эфирным маслом, а также витаминами С и Е. Ягоды этого лекарственного растения содержат витамин С, пектины и каротиноиды.

Барбарис оказывает заживляющее и желчегонное действие.

Кроме того, его ягоды и отвары из листьев эффективно снижают уровень сахара в крови.

Это было доказано в ходе многочисленных экспериментов. Также растение оказывает мочегонное действие.

Брусника обыкновенная.

Ягоды брусники замечательны не только тем, что содержат огромное количество витамина С, каротина, сахаров и органических кислот (лимонной, уксусной, яблочной). Эту ягоду используют в пищу, так как она – ценный пищевой продукт.

Бруснику едят в свежем и моченом виде, из нее готовят варенье, соки, морсы и джемы. Ягоды сушат, затем перемалывают и из полученного порошка делают кисель и мармелад.

Листья брусники применяются для заваривания ароматного чая.

Их надо высушить в тени в хорошо проветриваемом помещении или под навесом, накрыв папиросной бумагой.

В листьях брусники содержится бензойная кислота, в семенах – масло, содержащее линолевую и линоленовую кислоты.

Брусника оказывает противовоспалительное, успокаивающее, мочегонное и антисептическое действие.

Из ее листьев готовят отвар, который пьют при мочекаменной болезни, гастрите с пониженной кислотностью и воспалении мочевого пузыря, цистите, уретрите и других болезнях мочеполовой системы. Больные сахарным диабетом используют бруснику для выведения избыточной глюкозы.

Ежевика сизая.

Из ягод ежевики готовят джемы, компоты и соки. Их используют как в свежем, так и в сушеном виде.

Из листьев готовят чай, который оказывает замечательное действие. В нем содержатся органические кислоты – такие, как аскорбиновая, яблочная и щавелевая, – дубильные вещества и флавоноиды.

Ягоды богаты фруктозой, аскорбиновой кислотой, витамином Е, каротином. Также в них содержатся соли калия, медь и марганец и другие полезные вещества.

Ежевике применяют как противовоспалительное, бактерицидное, мочегонное, успокаивающее и потогонное средство.

Ее листья широко используют при сахарном диабете.

Земляника лесная.

Для приготовления лекарственных препаратов используют листья и ягоды этого растения. Их сушат при температуре 45—50 °С, перед этим подвяливая на открытом воздухе.

Ягоды земляники богаты органическими кислотами, фруктозой, клетчаткой, пектиновыми, дубильными и азотистыми веществами, солями железа, кальция, фосфора, кобальта, марганца и др.

В них содержатся витамины группы В, С, фолиевая кислота и каротин.

Отвар и плоды земляники оказывают благоприятное действие на пищеварение. Также их используют для лечения гастрита, язвенной болезни, анемии.

Они применяются при нарушениях функций желче- и мочевыводящих путей. Настоем, полученным из листьев земляники, лечат стоматит.

Этот настой также широко используется для наружного применения. С его помощью избавляются от пигментных пятен, кроме того, он способствует быстрому заживлению ранок.

Шиповник коричный.

Для приготовления отваров и лечебных настоев используют плоды и цветки шиповника. В ягодах растения находится в десятки раз больше витамина С, чем во многих других пищевых продуктах.

Плоды шиповника собирают, когда они созреют. Сушить их надо при температуре 90 °С. В плодах шиповника содержатся витамины С, Р, РР, К, а также группы В, каротин, флавоноиды, соли железа, кальция и магния.

Они богаты органическими кислотами и дубильными веществами. В семенах шиповника содержится витамин Е, в цветках – эфирное масло, флавоноиды и дубильные вещества.

Приготовленные из плодов шиповника лекарства способствуют улучшению функций многих органов и систем. Они оказывают желче- и мочегонное, противосклеротическое и кровоостанавливающее действие. При сахарном диабете шиповник применяют как источник витаминов и общеукрепляющее средство.

Черника обыкновенная.

Для приготовления лекарств используют ягоды и листья. Ягоды сушат или консервируют. Листья черники богаты органическими кислотами, дубильными веществами, витаминами С и группы В. Они содержат эфирные масла, флавоноиды, соли железа, хрома, никеля, марганца и меди.

Плоды содержат углеводы (фруктозу), органические кислоты, витамины С, РР и флавоноиды.

Препараты черники применяют при воспалениях, инфекционных заболеваниях, сахарном диабете. Они оказывают мочегонное, кровоостанавливающее, заживляющее и болеутоляющее действие.

Кроме того, они способствуют снижению артериального давления и улучшают зрение. Поэтому больным диабетом обязательно следует принимать лекарственные препараты из черники.

Больным диабетом можно принимать по 2 чайные ложки сухих пивных дрожжей 2–3 раза в день. Также рекомендуется ежедневно утром и вечером принимать по 1 чайной ложке сухих семян льна, запивая их молоком, водой или компотом без сахара.

Растительные препараты для лечения диабета

Как вы поняли, есть целый ряд препаратов лекарственных растений, которые с успехом используются в терапии сахарного диабета. Их вполне можно приготовить в домашних условиях.

Ниже приведены рецепты некоторых из них.

Настои и отвары

Настой почек березы повислой

Ингредиенты:

2–3 столовые ложки почек березы повислой (их следует собирать весной во время набухания).

Приготовление:

Почки березы перебрать и залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 6 часов. Можно использовать термос.

Настой стручков фасоли обыкновенной

Ингредиенты:

2–3 столовые ложки сушеных стручков фасоли обыкновенной.

Приготовление:

Стручки фасоли измельчить, засыпать в термос и залить 2 стаканами кипятка. Оставить на 6 часов.

Принимать 3 раза в день за 20—40 минут до еды.

Настой с одуванчиком

Ингредиенты:

25 г корней одуванчика, 25 г листьев крапивы двудомной, 25 г листьев черники обыкновенной, 25 г створок стручков фасоли обыкновенной, 25 г травы манжетки.

Приготовление:

Все ингредиенты измельчить, перемешать, засыпать в термос, залить 1 л кипятка, настаивать 5–6 часов.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Сахар не добавлять!

Настой почек сирени обыкновенной

Ингредиенты 20 г почек сирени.

Приготовление:

Почки сирени залить 1 стаканом кипятка, больше не кипятить. Настаивать в течение 30 минут.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Настой череды трехраздельной

Ингредиенты:

1 столовая ложка сушеной травы череды трехраздельной.

Приготовление:

Залить траву череды 1 стаканом кипятка, настаивать 10—12 часов в теплом месте. Принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день.

Настой крапивы двудомной

Ингредиенты:

7—10 г сушеной травы крапивы двудомной.

Приготовление:

Траву крапивы измельчить и залить 1 стаканом кипятка.

Настаивать в течение 15—20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настой цветков клевера лугового

Ингредиенты:

5 г сушеных цветков клевера лугового.

Приготовление:

Залить цветки клевера 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настой травы зверобоя продырявленного

Ингредиенты:

3 столовые ложки сушеной травы зверобоя продырявленного.

Приготовление:

Траву зверобоя измельчить и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 2 часов. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Настой травы горца птичьего

Ингредиенты:

20 г сушеной травы горца птичьего.

Приготовление:

Траву горца птичьего измельчить, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 10—15 минут.

Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Настой цветков липы сердцевидной

Ингредиенты:

2 столовые ложки сушеных цветков липы сердцевидной.

Приготовление:

Залить сушеные цветки липы 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 20—30 минут, процедить.

Пить горячим.

Настой листьев подорожника большого

Ингредиенты:

10 г сушеных листьев подорожника большого.

Приготовление:

Листья подорожника измельчить, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Настой листьев черники обыкновенной

Ингредиенты:

1 чайная ложка сушеных листьев черники обыкновенной.

Приготовление:

Листья черники измельчить, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут в теплом месте, процедить.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Настой помогает на начальных стадиях сахарного диабета.

Настой ягод черники рекомендуется пить при диабете.

Настой листьев ежевики сизой

Ингредиенты:

2 чайные ложки сушеных листьев ежевики сизой.

Приготовление:

Листья ежевики измельчить, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Настой листьев малины обыкновенной

Ингредиенты:

2 столовые ложки сушеных листьев малины.

Приготовление:

Листья измельчить, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут и процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Настой плодов шиповника коричневого

Ингредиенты:

1 столовая ложка сушеных измельченных плодов шиповника коричневого.

Приготовление:

Залить плоды шиповника 2 стаканами кипятка и кипятить 10 минут.

После этого настаивать в течение 2–3 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Настой листьев черники обыкновенной

Ингредиенты:

1 чайная ложка листьев черники.

Приготовление:

Залить 1 стаканом кипятка листья черники, настаивать в течение 30 минут в теплом месте, затем процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Настой коры калины обыкновенной

Ингредиенты:

2 чайные ложки измельченной коры калины обыкновенной.

Приготовление:

Кору калины залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 20 минут, настаивать в течение 4 часов, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настой грецкого ореха

Ингредиенты:

1 столовая ложка сушеных листьев грецкого ореха.

Приготовление:

Листья грецкого ореха измельчить, залить 1 стаканом кипятка, после чего кипятить в течение 15 минут. Настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

При желании можно добавить в отвар 1 чайную ложку меда.

Отвар корней лопуха большого

Ингредиенты:

10 г сушеных корней лопуха большого.

Приготовление:

Корни лопуха измельчить, залить 1 стаканом воды.

Прокипятить в течение 15–20 минут, настаивать 30 минут.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Настой корня ластовня лекарственного

Ингредиенты:

2 чайные ложки измельченного корня ластовня лекарственного.

Приготовление:

Корень ластовня залить 300 мл кипятка. Кипятить 20 минут, настаивать 3–4 часа, затем процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настой листьев брусники обыкновенной

Ингредиенты:

1 столовая ложка сушеных листьев брусники обыкновенной.

Приготовление:

Листья брусники измельчить и залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20—30 минут.

После этого процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день.

Отвар травы голубики болотной

Ингредиенты:

1 столовая ложка травы голубики болотной.

Приготовление:

Залить траву голубики болотной 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар листьев земляники лесной

Ингредиенты:

20 г сушеных листьев земляники лесной.

Приготовление:

Листья земляники измельчить, залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 5–10 минут, после чего настаивать 2 часа и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар корней девясила лекарственного

Ингредиенты:

20 г сушеных измельченных корней девясила лекарственного.

Приготовление:

Залить корни девясила 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить в течение 30 минут.

Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день перед едой.

Отвар корней и травы одуванчика лекарственного

Ингредиенты:

6–10 г сушеных измельченных корней и травы одуванчика лекарственного.

Приготовление:

Залить корни и траву одуванчика 1 стаканом воды, кипятить в течение 10 минут. Настаивать 30 минут.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Отвар гречневой крупы

Ингредиенты:

1 столовая ложка гречневой крупы.

Приготовление:

Залить гречневую крупу 1 стаканом холодной воды, оставить на 3 часа. После этого кипятить на водяной бане в течение 2 часов, процедить.

Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Отвар корневища пырея ползучего

Ингредиенты:

4 столовые ложки сушеного измельченного корневища пырея ползучего.

Приготовление:

Залить корневище пырея 5 стаканами воды, кипятить, пока объем жидкости не уменьшится на 1/4, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Отвар золототысячника зонтичного

Ингредиенты:

2 чайные ложки измельченной травы золототысячника зонтичного.

Приготовление:

Залить траву золототысячника зонтичного 300 мл кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар барбариса обыкновенного

Ингредиенты:

1 столовая ложка сушеных листьев и измельченных корней барбариса обыкновенного.

Приготовление:

Залить листья и корни барбариса

1 стаканом кипятка, кипятить в течение 5 минут в закрытой посуде, после чего процедить. Довести количество жидкости до первоначального объема, подлив кипяченой воды. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Отвар молодой травы сушеницы топяной

Ингредиенты:

20 г сушеной травы сушеницы топяной.

Приготовление:

Траву сушеницы измельчить, залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 5 минут в закрытом сосуда, настаивать 2 часа, процедить.

Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Отвар листьев толокнянки обыкновенной

Ингредиенты:

10 г сушеных листьев толокнянки обыкновенной.

Приготовление:

Измельчить листья толокнянки, залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 15 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 5–6 раз в день.

Сборы

Сбор 1

Ингредиенты:

Листья крапивы двудомной, листья черники обыкновенной, трава галеги лекарственной.

Приготовление:

Взять в равных частях перечисленное сырье, измельчить, перемешать. Взять 2 столовые ложки смеси, засыпать в термос и залить 2 стаканами кипятка. После этого настаивать в течение 1 часа.

Пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой. Принимать лекарство в течение 1 месяца.

Сбор 2

Ингредиенты:

Листья черники обыкновенной – 4 части, трава горца птичьего, цветки черной бузины, трава зверобоя продырявленного, цветки липы сердцевидной, листья крапивы двудомной – по 1 части.

Приготовление:

Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 1 минуты. Настаивать в течение 2 часов, процедить.

Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Сбор 3

Ингредиенты:

Листья черники обыкновенной, брусники обыкновенной, зверобоя продырявленного, трава горца птичьего.

Приготовление:

Взять сырье в равных частях, измельчить, перемешать.

Залить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка.

Настаивать в термосе в течение 1 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой. Курс длится 1 месяц, после небольшого перерыва его можно повторить.

Сбор 4

Ингредиенты:

1/2 столовой ложки травы чистотела лекарственного, 1/2 ложки листьев мяты перечной.

Приготовление:

Сырье измельчить, перемешать и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 1 часа в термосе.

Принимать по 1/2 стакана утром и перед сном.

Курс лечения длится 3 недели. Перерыв между курсами – 1–2 месяца.

Сбор 5

Ингредиенты:

Стручки фасоли обыкновенной, листья черники обыкновенной, кукурузные рыльца.

Приготовление:

Взять сырье в равных частях, измельчить и перемешать. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка.

В течение 15 минут нагревать на водяной бане, настаивать 3 часа, затем процедить.

Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Сбор 6

Ингредиенты:

По 1/2 столовой ложки листьев черной смородины и травы горца птичьего, по 1 столовой ложке черники обыкновенной и цикория обыкновенного.

Приготовление:

Сырье перемешать, взять 1 столовую ложку, залить 1/3 л воды и кипятить в течение 3 минут.

Затем настаивать в течение 30 минут, процедить.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Сбор 7

Ингредиенты:

По 1 столовой ложке травы галеги лекарственной и створок фасоли обыкновенной, по 1 чайной ложке цветков бессмертника и травы мяты перечной.

Приготовление:

Сырье перемешать, 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, после чего кипятить в течение 5 минут.

Настаивать на протяжении 1 часа, процедить.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Сбор 8

Ингредиенты:

По 1 столовой ложке листьев брусники обыкновенной, цикория обыкновенного, одуванчика лекарственного, крапивы двудомной, хвоща полевого.

Приготовление:

Сырье перемешать, 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка.

Кипятить в течение 10 минут на водяной бане, затем настаивать 5 минут и процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день. При желании в

отвар можно добавить 1 чайную ложку меда.

Сбор 9

Ингредиенты:

По 1 столовой ложке травы горца птичьего, зверобоя продырявленного, душицы лекарственной, цветков ромашки аптечной, молодых листьев березы повислой, цветков календулы.

Приготовление:

Смешать сырье, 1 столовую ложку засыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 4–6 часов.

Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Длительность курса лечения – 1–2 месяца.

Затем необходимо сделать перерыв на 2–3 месяца.

Сбор 10

Ингредиенты:

По 1 столовой ложке травы одуванчика лекарственного, цикория обыкновенного, толокнянки, черники обыкновенной, стручков фасоли.

Приготовление:

Сырье измельчить, перемешать, 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Кипятить в течение 3 минут, настаивать 10 минут. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день за 20 минут до приема пищи.

Сбор 11

Ингредиенты:

По 1 столовой ложке листьев черники обыкновенной, травы галеги лекарственной и брусники обыкновенной, по 2 чайные ложки коры крушины, листьев березы повислой и цветков ромашки аптечной.

Приготовление:

Измельчить кору крушины, залить 1 стаканом кипятка, после чего кипятить в течение 20 минут.

Остальное сырье перемешать, залить 300 мл кипятка и кипятить в течение 3 минут. Смешать два полученных отвара. Пить настой по 1/3 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Сбор 12

Ингредиенты:

По 1 столовой ложке травы черники обыкновенной, крапивы двудомной, зверобоя продырявленного.

Приготовление:

Сырье перемешать, взять 1 столовую ложку, залить 1 стаканом кипятка.

Кипятить в течение 5 минут, настаивать 10 минут и процедить.

Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой. Длительность курса лечения – 1 месяц.

Сбор 13

Ингредиенты:

По 1 столовой ложке цветков боярышника кроваво-красного, травы толокнянки обыкновенной, листьев черники обыкновенной.

Приготовление:

Сырье перемешать, 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. После этого кипятить в течение 3 минут. Настаивать 10 минут, процедить.

Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Настой также показан больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Сбор 14

Ингредиенты:

По 1 столовой ложке плодов боярышника кроваво-красного, травы сушеницы болотной, листьев черники обыкновенной, травы пустырника обыкновенного.

Приготовление:

Сырье перемешать, 1 столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка. Кипятить в течение 5 минут. Настаивать 15 минут, процедить.

Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

Сбор 15

Ингредиенты:

По 1 столовой ложке травы черники обыкновенной, брусники обыкновенной, земляники лесной, цветков бузины черной, цветков боярышника кроваво-красного.

Приготовление:

Сырье перемешать, 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка.

Кипятить в течение 5 минут, настаивать 10 минут, процедить.

Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой.

Курс лечения – 1 месяц.

Сбор 16

Ингредиенты:

1 столовая ложка листьев черной смородины, 1 чайная ложка цветков ромашки, 2 чайные ложки плодов черноплодной рябины, 1 чайная ложка травы душицы.

Приготовление:

Сырье залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 5–6 часов, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 17

Ингредиенты:

1 столовая ложка корней кизила, 1 чайная ложка листьев мелиссы лекарственной, 1 чайная ложка листьев мяты, 1 чайная ложка корней валерианы.

Приготовление:

Сырье залить 250 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, настаивать 20 минут, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 18

Ингредиенты:

1 столовая ложка листьев черной смородины, 1 чайная ложка цветков календулы, 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка лимонной цедры, 2 чайные ложки цветков жасмина, 2 чайные ложки травы первоцвета весеннего.

Приготовление:

Сырье залить 450 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 19

Ингредиенты:

1 столовая ложка листьев черной смородины, 1 чайная ложка цветков календулы, 1 чайная ложка листьев мяты, 2 чайные ложки липового цвета.

Приготовление:

Сырье залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Сбор 20

Ингредиенты:

2 столовые ложки цветков липы сердцевидной, 1 столовая ложка листьев черной смородины, 1 чайная ложка цветков бузины черной, 1 чайная ложка коры дуба, 1 чайная ложка цветков терна, 1 столовая ложка плодов каштана конского.

Приготовление:

Сырье залить 2 л воды, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 1 раз в день за 1 час до еды.

Сбор 21

Ингредиенты:

1 столовая ложка корней стальника пашенного, 1 столовая ложка корней мыльнянки лекарственной, 1 чайная ложка листьев мяты перечной, 1 чайная ложка листьев Melissa лекарственной, 2 чайные ложки цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка коры ивы пурпурной.

Приготовление:

Сырье залить 1,5 л кипятка, настаивать в течение 15 минут, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить.

Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 22

Ингредиенты:

1 чайная ложка цветков календулы, 1 чайная ложка плодов можжевельника обыкновенного, 1 чайная ложка коры крушины ломкой, 2 чайные ложки цветков бузины черной, 2 чайные ложки травы крапивы двудомной, 1 столовая ложка травы хвоща полевого.

Приготовление:

Сырье залить 2 л кипятка, настаивать в течение 20 минут, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день.

Сбор 23

Ингредиенты:

1 столовая ложка листьев черной смородины, 1 чайная ложка цветков календулы, 1 чайная ложка листьев шалфея, 2 чайные ложки листьев черники, 1 столовая ложка листьев вербены лекарственной.

Приготовление:

Сырье залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 5–7 раз в день.

Сбор 24

Ингредиенты:

1 столовая ложка коры дуба обыкновенного, 2 столовые ложки ягод черники, 1 чайная ложка листьев мяты перечной, 1 столовая ложка травы хвоща полевого.

Приготовление:

Сырье залить 300 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 3–5 минут, настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 25

Ингредиенты:

1 столовая ложка листьев малины, 1 чайная ложка цветков календулы,

1 столовая ложка цветков бессмертника песчаного, 1 чайная ложка листьев земляники лесной, 1 чайная ложка семян укропа, 1 столовая ложка цветков каштана конского.

Приготовление:

Сырье залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 26

Ингредиенты:

1 столовая ложка коры березы повислой, 1 чайная ложка цветков каштана конского, 1 чайная ложка плодов боярышника кроваво-красного, 2 столовые ложки травы астрагала сладколистного.

Приготовление:

Сырье залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 27

Ингредиенты:

1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков терна, 1 чайная ложка листьев мелиссы лекарственной, 1 чайная ложка цветков жасмина, 1 столовая ложка цветков календулы.

Приготовление:

Сырье залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 1 раз в день (вечером) за 30 минут до еды.

Сбор 28

Ингредиенты:

3 части плодов боярышника кроваво-красного, 2 части травы донника лекарственного, 2 части цветков календулы лекарственной, 3 части травы зверобоя продырявленного, 3 части травы мелиссы лекарственной, 3 части травы руты пахучей, 4 части травы шалфея лекарственного, 3 части плодов шиповника, 3 части соплодий хмеля обыкновенного.

Приготовление:

1 столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1,5 часов, остудить и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 29

Ингредиенты:

1 чайная ложка плодов фенхеля,
2 чайные ложки листьев мяты перечной, 1 чайная ложка цветков

календулы, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного.

Приготовление:

Сырье залить 350 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 30

Ингредиенты:

1 чайная ложка семян петрушки огородной, 1 столовая ложка травы лапчатки гусиной, 1 чайная ложка травы полыни горькой, 1 чайная ложка листьев мяты перечной, 3 столовые ложки плодов шиповника.

Приготовление:

Сырье залить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 31

Ингредиенты:

5 частей травы дурнишника колючего, 5 частей слоевища ламинарии сахаристой, 1 часть листьев мяты перечной, 2 части плодов рябины черноплодной, 2 части травы чабреца, 2 части плодов шиповника.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30—40 минут до еды.

Сбор 32

Ингредиенты:

2 части плодов боярышника кроваво-красного, 1 часть корневища валерианы лекарственной, 2 части травы душицы обыкновенной, 3 части плодов шиповника, 1 часть плодов укропа пахучего, 2 части травы мелиссы лекарственной, 1 часть корневищ и побегов спаржи лекарственной.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 400 мл холодной воды, довести до кипения на водяной бане, нагревать в течение 15 минут, затем настаивать 20 минут, остудить при комнатной температуре, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 33

Ингредиенты:

4 части корня солодки голой, 3 части корневища лапчатки прямостоячей, 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть листьев мелиссы лекарственной, 4 части корневища лопуха большого.

Приготовление:

1 столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка, кипятить на слабом огне в течение 20 минут, остудить при комнатной температуре, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 34

Ингредиенты:

1 часть корневища девясила высокого, 3 части травы донника лекарственного, 3 части плодов шиповника, 3 части травы сушеницы болотной, 1 часть листьев подорожника большого, 2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть цветков липы сердцевидной.

Приготовление:

1 столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, остудить и процедить.

Принимать по 1–2 столовые ложки 2–4 раза в день за 40 минут до еды.

Сбор 35

Ингредиенты:

2 части корневища девясила высокого, 1 часть травы сушеницы болотной, 2 части травы донника лекарственного, 4 части плодов шиповника, 3 части ягод черники, 1 часть ягод ежевики лесной, 2 части листьев подорожника большого.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 400 мл холодной воды, довести до кипения, нагревать на водяной бане в течение 10 минут, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 40 минут до еды.

Сбор 36

Ингредиенты:

1 столовая ложка листьев черной смородины, 3 части травы медуницы лекарственной, 2 части листьев ореха грецкого, 1 часть цедры лимона, 1 часть травы лабазника шестилепесткового, 2 части травы репешка обыкновенного, 1 часть листьев мяты перечной.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, остудить при комнатной температуре и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 37

Ингредиенты:

4 части плодов боярышника кроваво-красного, 2 части корневища валерианы лекарственной, 5 частей плодов шиповника, 1 часть цветков

календулы, 1 часть травы мелиссы лекарственной.

Приготовление:

3 столовые ложки смеси залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, остудить и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 40 минут до еды.

Сбор 38

Ингредиенты:

2 части корневища девясила высокого, 2 части листьев подорожника большого, 4 части плодов шиповника, 1 часть травы сушеницы болотной, 3 части цветков ромашки аптечной, 3 части листьев мяты перечной, 2 части травы донника лекарственного, 3 части цветков липы сердцевидной.

Приготовление:

1 столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, настаивать 20 минут, остудить и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день за 30—40 минут до еды или через 4 часа после еды.

Сбор 39

Ингредиенты:

5 частей плодов черники, 4 части плодов шиповника, 5 частей плодов боярышника кроваво-красного, 1 часть травы мелиссы лекарственной, 4 части цветков календулы лекарственной, 3 части травы донника лекарственного, 2 части травы шалфея лекарственного, 1 часть соплодий хмеля обыкновенного.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 400 мл холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, настаивать 30 минут, остудить при комнатной температуре и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Сбор 40

Ингредиенты:

3 части плодов шелковицы белой, 3 части листьев грецкого ореха, 1 часть кукурузных рыльцев, 1 часть листьев мяты, 1 часть цветков липы, 4 частей плодов шиповника.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Сбор 41

Ингредиенты:

2 части листьев ежевики сизой, 2 части листьев малины обыкновенной, 1 часть травы мелиссы лекарственной, 2 части травы вероники лекарственной, 3 части сухих водорослей фукуса пузырчатого, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть травы горца птичьего.

Приготовление:

3 столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, остудить и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 42

Ингредиенты:

2 части листьев крапивы двудомной, 1 часть листьев березы повислой, 1 часть листьев ежевики сизой, 2 части травы мелиссы лекарственной, 2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 2 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть травы лапчатки белой.

Приготовление:

1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, остудить и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20 минут до еды.

Сбор 43

Ингредиенты:

4 части корней одуванчика лекарственного, 1 часть корней медуницы лекарственной, 3 части плодов боярышника кроваво-красного, 4 части плодов шиповника, 2 части листьев мяты перечной, 3 части корней цикория обыкновенного.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 400 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 10 минут, настаивать 15 минут, остудить и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Сбор 44

Ингредиенты:

1 часть плодов тмина обыкновенного, 2 части шишек хмеля обыкновенного, 4 части корневищ и корней синюхи голубой, 8 частей травы пустырника обыкновенного, 2 части листьев мяты перечной, 5 частей цветков боярышника колючего.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 300 мл кипятка, кипятить в течение 10 минут, остудить при комнатной температуре и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Сбор 45

Ингредиенты:

3 части незрелых (зеленых) грецких орехов, 10 частей сосновых почек, 2 части листьев березы, 1 часть листьев черной смородины, 1 часть листьев земляники лесной, 2 части цветков календулы, 1 часть листьев мяты, 1 часть сосновой хвои.

Приготовление:

200 г измельченной смеси залить 1,5 л воды, кипятить на слабом огне в течение 20 минут, добавить 100 г нарезанных вместе с кожурой лимонов и кипятить, помешивая, еще 10 минут.

Смесь хранить в холодильнике и принимать по 1,5 столовые ложки 2–3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Сбор 46

Ингредиенты:

5 частей плодов шиповника, 2 части листьев грецкого ореха, 1 часть листьев щавеля конского, 2 части плодов боярышника кроваво-красного, 1 часть листьев мелиссы лекарственной, 1 часть кукурузных рыльцев.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 250 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 10 минут, остудить при комнатной температуре и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 47

Ингредиенты:

2 части плодов тмина обыкновенного, 5 частей травы пустырника обыкновенного, 5 частей цветков боярышника колючего, 3 части плодов боярышника кроваво-красного, 4 части плодов шиповника, 3 части корней цикория обыкновенного.

Приготовление:

1 столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, настаивать 1 час, остудить и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 2–4 раза в день за 30—40 минут до еды.

Сбор 48

Ингредиенты:

5 частей соцветий бессмертника песчаного, 10 частей листьев грецкого ореха, 4 части морской капусты сушеной, 3 части корней одуванчика лекарственного, 2 части травы дымянки лекарственной, 4 части сосновых почек, 5 частей слоевища мха исландского, 1 часть листьев мяты перечной,

1 часть листьев мелиссы лекарственной, 1 часть цветков ромашки аптечной, 2 части цветков календулы.

Приготовление:

3 столовые ложки смеси залить 500 мл холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, остудить и процедить.

Принимать по 1–2 столовые ложки 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 49

Ингредиенты:

1 часть корня солодки, 2 части марены красильной, 3 части плодов боярышника кроваво-красного, 1 часть листьев ежевики сизой, 1 часть плодов барбариса, 2 части листьев мяты перечной.

Приготовление:

1 столовую ложку смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 3–4 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 1 раз в день (утром) за 30 минут до еды.

Сбор 50

Ингредиенты:

3 части травы петрушки огородной, 1 часть травы дурнишника колючего, 1 часть цветков ландыша майского, 2 части цветков ромашки аптечной, 2 части цветков календулы, 1 часть побегов топиамбура.

Приготовление:

1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 2 часа, остудить и процедить.

Принимать по 1/2 столовой ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 51

Ингредиенты:

3 части листьев ежевики сизой, 4 части листьев малины обыкновенной, 2 части травы мелиссы лекарственной, 5 частей сухих водорослей фукуса пузырчатого, 1 часть травы горца птичьего, 3 части плодов боярышника кроваво-красного, 4 части плодов шиповника.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 400 мл холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, остудить и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 2–3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Сбор 52

Ингредиенты:

3 части травы зверобоя продырявленного, 3 части плодов боярышника кроваво-красного, 2 части цветков календулы лекарственной, 3 части травы

руты пахучей, 1 часть листьев мелиссы лекарственной, 1 часть цветков липы, 1 часть цветков ромашки аптечной, 2 части ягод черники.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 10 минут, остудить, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 53

Ингредиенты:

6 частей травы медуницы лекарственной, 4 части листьев малины лесной, 3 части цветков боярышника колючего, 3 части цветков липы сердцевидной, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 часть листьев мяты перечной.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 400 мл холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, настаивать 20 минут, остудить, процедить.

Принимать по 2–3 столовые ложки 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 54

Ингредиенты:

5 частей травы дрока красильного, 2 части плодов можжевельника, 2 части травы зверобоя продырявленного, 1 часть сосновой хвои, 1 часть цветков каштана конского, 2 части листьев мяты перечной, 3 части цветков липы сердцевидной.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 400 мл холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, настаивать 10 минут, остудить, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Сбор 55

Ингредиенты:

3 части плодов аниса, 4 части листьев малины лесной, 1 часть цветков ландыша майского, 2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть цветков терна, 1 часть листьев черной смородины, 2 части листьев мелиссы лекарственной.

Приготовление:

1 столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 3 минут, настаивать 20 минут, остудить, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день за 20–30 минут до еды.

Сбор 56

Ингредиенты:

1 часть плодов шиповника, 2 части плодов черноплодной рябины, 1 часть ягод ежевики лесной, 2 части плодов боярышника кроваво-красного, 1 часть плодов рябины красной.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 1,5 часа, затем процедить, при желании добавить 1 чайную ложку меда.

Принимать по 3 столовые ложки 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Сбор 57

Ингредиенты:

3 части плодов шиповника, 2 части ягод черной смородины, 1 часть листьев малины лесной, 1 часть сосновой хвои, 2 части ягод черники, 1 часть плодов черноплодной рябины.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить.

Принимать по 4 столовые ложки 2 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 58

Ингредиенты:

2 части плодов черной смородины, 1 часть листьев крапивы, 4 части плодов шиповника, 2 части листьев шалфея, 1 часть листьев мать-и-мачехи, 3 части цветков ромашки аптечной.

Приготовление:

2 столовые ложки смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить, остудить.

Принимать по 3 столовые ложки 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 59

Ингредиенты:

2 части листьев толокнянки, 2 части травы чистотела, 1 часть хвоща полевого, 1 часть плодов можжевельника, 1 часть листьев ежевики, 2 части листьев чабреца, 1 часть листьев брусники.

Приготовление:

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды, кипятить в течение 3 минут, остудить, процедить.

Принимать по 1 стакану 1 раз в день за 40 минут до еды.

Сбор 60

Ингредиенты:

2 части листьев шелковицы, 2 части листьев цикория обыкновенного, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть травы душицы обыкновенной, 1 часть листьев крапивы двудомной.

Приготовление:

1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами горячей воды, кипятить в течение 3 минут, настаивать до полного остывания, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

Сбор 61

Ингредиенты:

2 части листьев шелковицы, 1 часть листьев первоцвета лекарственного, 1 часть листьев толокнянки, 2 части плодов шиповника, 1 часть плодов боярышника кроваво-красного, 1 часть корней лопуха большого, 1 часть цветков боярышника.

Приготовление:

1 столовую ложку смеси залить 3 стаканами воды, кипятить в течение 5–7 минут, настаивать до полного остывания, процедить.

Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30—40 минут до еды.

Лекарственные чаи

Чай из шиповника и рябины

Ингредиенты:

2 столовые ложки плодов шиповника, 1 столовая ложка рябины красной.

Приготовление:

Сырье залить 3 стаканами кипятка, настаивать 1,5 часа, затем процедить. Чай пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Чай из шиповника и смородины

Ингредиенты:

1 столовая ложка плодов шиповника, 1 столовая ложка черной смородины.

Приготовление:

Плоды шиповника и черную смородину залить 2,5 стакана кипятка, настаивать в течение 3 часов, затем процедить.

Чай пить по 1/4 стакана 2 раза в день за 1 час до еды.

Чай из шиповника и листьев смородины

Ингредиенты:

1 столовая ложка плодов шиповника, 1 столовая ложка листьев смородины.

Приготовление:

Плоды шиповника и листья смородины залить 2,5 стаканами воды, кипятить в течение 10 минут, настаивать 1 час, процедить, остудить.

Чай пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Чай из черной смородины и листьев крапивы

Ингредиенты:

2 столовые ложки ягод черной смородины, 1 чайная ложка листьев крапивы.

Приготовление:

Ягоды черной смородины и листья крапивы измельчить, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить и остудить.

Чай пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Чай из шиповника и листьев крапивы

Ингредиенты:

1 столовая ложка плодов шиповника, 1 чайная ложка листьев крапивы.

Приготовление:

Ягоды шиповника и листья крапивы залить 2 стаканами воды, кипятить в течение 7 минут, настаивать в темном прохладном месте в течение 3 часов, после чего процедить.

Чай пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

Чай из малины и душицы

Ингредиенты:

1 столовая ложка ягод малины, 1/2 чайной ложки травы душицы.

Приготовление:

Малину и душицу залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить.

Чай пить по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Чай из липового цвета и Melissa

Ингредиенты:

2 чайные ложки липового цвета, 2 чайные ложки Melissa.

Приготовление:

Липовый цвет и Melissa залить 2–2,5 стакана воды, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, затем процедить.

Чай пить по 1/4 стакана через каждые 3–4 часа.

Чай из мяты и бессмертника

Ингредиенты:

1 чайная ложка листьев мяты, 1 чайная ложка цветков бессмертника.

Приготовление:

Мята и бессмертник залить 2,5 стакана кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить.

Чай пить по 1/4 стакана 2 раза в день за 40 минут до еды.

Чай из листьев брусники и ягод можжевельника

Ингредиенты:

1 столовая ложка листьев брусники, 1 чайная ложка ягод

можжевельника.

Приготовление:

Бруснику и можжевельник залить 3–4 стаканами воды, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, затем остудить и процедить. Чай пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Чай из листьев малины и веточек смородины

Ингредиенты:

1 столовая ложка листьев малины, 1 чайная ложка измельченных веточек смородины.

Приготовление:

Листья малины и веточки смородины залить 3–4 стаканами воды, кипятить на слабом огне в течение 20 минут, остудить и процедить.

Чай пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Чай из листьев земляники и подорожника

Ингредиенты:

1 столовая ложка листьев земляники лесной, 1 чайная ложка листьев подорожника.

Приготовление:

Листья земляники и подорожника залить 4 стаканами кипятка, настаивать в течение 25 минут, остудить и процедить. Чай пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Чай из рябины и смородины

Ингредиенты:

1 столовая ложка ягод рябины обыкновенной, 1 столовая ложка ягод черной смородины.

Приготовление:

Ягоды залить 3 стаканами воды, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, остудить и процедить.

Чай пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из лесных ягод

Ингредиенты:

1 столовая ложка ежевики, 1 столовая ложка брусники, 1 столовая ложка клюквы.

Приготовление:

Ягоды залить 3–4 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 минут, остудить и процедить.

Чай пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из черноплодной рябины и листьев вишни

Ингредиенты:

1 столовая ложка черноплодной рябины, 1 столовая ложка листьев вишни.

Приготовление:

Черноплодную рябину и листья вишни залить 4 стаканами воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, остудить и процедить.

Чай пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из боярышника и шиповника

Ингредиенты:

1 столовая ложка плодов боярышника, 1 столовая ложка плодов шиповника.

Приготовление:

Плоды боярышника и шиповника залить 4 стаканами воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, остудить и процедить. Чай пить по 1/4 стакана 2 раза в день.

Мятный чай с тмином

Ингредиенты:

1 столовая ложка листьев мяты, 1 чайная ложка тмина.

Приготовление:

Мяту и тмин залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 часа, остудить и процедить. Чай пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Чай из листьев Melissa и мяты с чистотелом

Ингредиенты:

1 столовая ложка листьев Melissa лекарственной, 1 чайная ложка мяты перечной, 1 чайная ложка травы чистотела.

Приготовление:

Сырье залить 1 л воды, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, настаивать 10 минут, процедить. Чай пить по 1/4 стакана 1 раз в день.

Ягодный чай с каркаде

Ингредиенты:

1 столовая ложка брусники, 1 чайная ложка клюквы, 1 столовая ложка черной смородины, 1 столовая ложка черники, 1 столовая ложка ежевики, 1 столовая ложка каркаде.

Приготовление:

Ягоды и каркаде залить 1,5 л кипятка, настаивать в течение 20 минут, остудить и процедить. Чай пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Спиртовые настойки

Настойка безвременника

Ингредиенты:

1 часть семян безвременника осеннего, 10 частей спирта.

Приготовление:

Сырье залить спиртом, настаивать в течение 6–7 дней, процедить.
Принимать по 3 капли 2 раза в день.

Настойка зверобоя и крапивы

Ингредиенты:

1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 часть листьев крапивы двудомной, 7 частей водки.

Приготовление:

Сырье залить водкой, настаивать в течение 5–7 дней, процедить.

Принимать по 30—40 капель 2–3 раза в день.

Настойка ежевики и малины

Ингредиенты:

1 часть плодов ежевики лесной, 1 часть плодов малины обыкновенной, 7 частей водки.

Приготовление:

Сырье залить водкой, настаивать в течение 5–7 дней, процедить.
Принимать по 30 капель 2 раза в день.

Витаминная настойка

Ингредиенты:

1 часть рябины обыкновенной, 2 части плодов шиповника, 1 часть плодов черной смородины, 10 частей водки.

Приготовление:

Сырье залить водкой, настаивать в течение 7–10 дней, процедить.

Принимать по 30—40 капель 3 раза в день.

Настойка рябины

Ингредиенты:

2 части плодов рябины черноплодной, 1 часть плодов рябины обыкновенной, 7 частей водки.

Приготовление:

Сырье залить водкой, настаивать в течение 7–8 дней, процедить.

Принимать по 40—50 капель 2–3 раза в день.

Настойка ромашки

Ингредиенты:

1 часть цветков ромашки аптечной, 5 частей водки.

Приготовление:

Сырье залить водкой, настаивать в течение 3–5 дней, процедить.

Принимать по 20 капель 3 раза в день.

Настойка листьев березы и земляники

Ингредиенты:

1 часть листьев березы бородавчатой, 1 часть листьев земляники лесной, 7 частей водки.

Приготовление:

Сырье залить водкой, настаивать 7 дней, процедить.

Принимать по 30 капель 3 раза в день.

Настойка мяты

Ингредиенты:

1 часть травы мяты перечной, 5 частей водки.

Приготовление:

Сырье залить водкой, настаивать в течение 3–4 дней, процедить.

Принимать по 10 капель 2 раза в день.

Настойка крапивы и облепихи

Ингредиенты:

2 части листьев крапивы двудомной, 1 часть плодов облепихи крушиновидной, 10 частей водки.

Приготовление:

Сырье залить водкой, настаивать в течение 14 дней, процедить.

Принимать по 30 капель 2 раза в день.

Настойка смородины и сосновой хвои

Ингредиенты:

2 части листьев и плодов черной смородины, 1 часть сосновой хвои, 7 частей водки.

Приготовление:

Сырье залить водкой, настаивать в течение 7 дней, процедить.

Принимать по 40 капель 2 раза в день.

Настойка подорожника

Ингредиенты:

2 части листьев подорожника большого, 7 частей водки.

Приготовление:

Сырье залить водкой, настаивать в течение 10 дней, процедить.

Принимать по 20—30 капель 3 раза в день.

Настойка одуванчика

Ингредиенты:

1 часть листьев и корней одуванчика, 5 частей спирта.

Приготовление:

Сырье залить спиртом, настаивать в течение 10 дней, процедить.

Принимать по 10 капель 2–3 раза в день.

Настойка арники

Ингредиенты:

1 часть цветков арники горной, 5 частей спирта.

Приготовление:

Сырье залить спиртом, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 10 капель 2 раза в день за 30 минут до еды.

Бальзамы

Рецепт 1

Ингредиенты:

1 часть семян и цветков безвременника осеннего, 1 часть почек тополя черного, 1 часть травы чистотела, 2 части корней валерианы лекарственной, 2 части пустырника пятилопастного, 4 части цветков ромашки аптечной, 3 части цветков календулы, 4 части травы мяты перечной, 1 часть сосновой хвои, 1 часть Melissa лекарственной, 1 часть листьев земляники лесной, 2 части листьев черной смородины, 4 части плодов облепихи, 10 частей водки, облепиховое масло.

Приготовление:

3 столовые ложки сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 20—22 дней, процедить, смешать с облепиховым маслом.

Принимать по 20—30 капель 2—3 раза в день.

Рецепт 2

Ингредиенты:

1 часть почек тополя черного, 1 часть травы чистотела, 4 части пустырника пятилопастного, 3 части корней валерианы лекарственной, 5 частей цветков ромашки аптечной, 2 части цветков календулы, 2 части травы мяты перечной, 2 части сосновых почек, 2 части Melissa лекарственной, 3 части листьев смородины лесной, 1 часть плодов боярышника кроваво-красного, 3 части плодов шиповника, 10 частей водки, отвар шиповника.

Приготовление:

4 столовые ложки сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 30 дней, процедить, смешать с отваром шиповника. Принимать по 30 капель 3 раза в день.

Рецепт 3

Ингредиенты:

4 части плодов шиповника, 3 части плодов черноплодной рябины, 2 части плодов рябины обыкновенной, 3 части листьев крапивы двудомной, 4 части плодов облепихи крушиновидной, 2 части сосновой хвои, 1 часть сушеницы болотной, 2 части листьев подорожника большого, 1 часть корней кровохлебки лекарственной, 2 части травы зверобоя продырявленного, 2 части листьев березы бородавчатой, 1 часть корней

первоцвета весеннего, 10 частей водки, отвар шиповника, сок черной смородины.

Приготовление:

4 столовые ложки сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 30—33 дней, процедить, смешать с отваром шиповника и соком черной смородины, настаивать в течение 3 дней в прохладном месте, процедить. Принимать по 30—40 капель 3 раза в день.

Рецепт 4

Ингредиенты:

2 части корней первоцвета весеннего, 5 частей плодов шиповника, 4 части плодов рябины черноплодной, 3 части плодов рябины обыкновенной, 1 часть листьев крапивы двудомной, 2 части плодов облепихи крушиновидной, 2 части травы зверобоя продырявленного, 1 часть листьев березы бородавчатой, 2 части листьев земляники лесной, 2 части плодов черной смородины, 1 часть листьев черной смородины, 1 часть цветков боярышника кроваво-красного, 1 часть корней солодки голой, 2 части цветков ромашки аптечной, 10 частей водки, облепиховое масло, сок черной смородины.

Приготовление:

3 столовые ложки смеси залить 1 л водки, настаивать в течение 30 дней, процедить, смешать с соком черной смородины и облепиховым маслом, настаивать в течение 3 дней в прохладном месте, процедить. Принимать по 40—50 капель 2 раза в день.

Рецепт 5

Ингредиенты:

2 части цветков арники горной, 4 части плодов шиповника, 1 часть кукурузных рыльцев, 4 части плодов барбариса обыкновенного, 2 части листьев мяты, 2 части корней одуванчика лекарственного, 1 часть травы чистотела большого, 2 части цветков бессмертника песчаного, 1 часть листьев вахты трехлистной, 1 часть цветков василька синего, 2 части цветков календулы лекарственной, 1 часть травы золототысячника малого, отвар шиповника, спирт.

Приготовление:

3 столовые ложки сырья залить 1 л спирта, настаивать в течение 30 дней, процедить, смешать с отваром шиповника, настаивать в течение 24 часов, еще раз процедить. Принимать по 20—30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 6

Ингредиенты:

1 часть плодов можжевельника обыкновенного, 4 части плодов рябины обыкновенной, 1 часть травы чистотела большого, 1 часть цветков василька синего, 5 частей плодов шиповника, 2 части плодов черноплодной рябины, сок черноплодной рябины, водка.

Приготовление:

2 столовые ложки сырья залить водкой, настаивать в течение 30 дней, процедить, смешать с соком черноплодной рябины, настаивать еще 3 дня. Принимать по 20—30 капель 2—3 раза в день.

Рецепт 7

Ингредиенты:

1 часть травы чистотела большого, 3 части цветков бессмертника песчаного, 2 части листьев вахты трехлистной, 2 части цветков василька синего, 3 части цветков календулы лекарственной, 1 часть травы золототысячника малого, 2 части цветков арники горной, 2 части плодов барбариса обыкновенного, 3 части листьев мяты, 3 части корней одуванчика лекарственного, сок черной смородины, водка.

Приготовление:

2 столовые ложки сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 20 дней, процедить, смешать с соком черной смородины.

Принимать по 30 капель 2—3 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепт 8

Ингредиенты:

1 часть цветков адониса весеннего, 4 части рябины обыкновенной, 2 части почек березы бородавчатой, 1 часть травы горца птичьего, 4 части листьев земляники лесной, 1 часть цветков василька синего, 3 части кукурузных рыльцев, 1 часть цветков фиалки трехцветной, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть травы чистотела большого, сок клубничным, спирт.

Приготовление:

3 столовые ложки сырья залить 1 л спирта, настаивать в течение 20 дней, процедить, смешать с клубничным соком. Принимать по 30 капель 2 раза в день.

Рецепт 9

Ингредиенты:

2 части травы душицы обыкновенной, 4 части ягод ежевики лесной, 3 части цветков липы, 3 части ягод малины обыкновенной, 1 часть листьев мать-и-мачехи, 3 части листьев мяты перечной, 1 часть цветков первоцвета лекарственного, 2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть цветков календулы, 1 часть корней кровохлебки лекарственной, 1 часть корней

лопуха большого, 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть травы череды трехраздельной, 2 части ягод брусники, сок черной малины, водка.

Приготовление:

2 столовые ложки сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 30 дней, процедить, смешать с малиновым соком, настаивать в течение 24 часов, снова процедить.

Принимать по 40—50 капель 1 раз в день (вечером).

Рецепт 10

Ингредиенты:

1 часть ягод ежевики лесной, 3 части ягод малины обыкновенной, 1 часть листьев земляники лесной, 2 части цветков липы, 2 части листьев мать-и-мачехи, 2 части листьев мяты перечной, 1 часть листьев мелиссы лекарственной, 3 части плодов облепихи крушиновидной, 3 части ягод брусники, 1 часть плодов инжира, отвар шиповника, водка.

Приготовление:

2 столовые ложки сырья залить водкой, настаивать в течение 21—24 дней, процедить, смешать с сиропом шиповника.

Принимать по 20—30 капель 3—4 раза в день.

Рецепт 11

Ингредиенты:

2 части плодов аниса обыкновенного, 2 части плодов барбариса обыкновенного, 1 часть травы руты пахучей, 1 часть плодов фенхеля обыкновенного, 2 части шишек хмеля обыкновенного, 3 части плодов тмина обыкновенного, 1 часть корней цикория обыкновенного, 4 части листьев черной смородины, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 часть плодов можжевельника обыкновенного, 2 части травы душицы обыкновенной, 1 часть листьев одуванчика обыкновенного, сок черной смородины, водка.

Приготовление:

2 столовые ложки сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 21—24 дней, процедить, смешать с соком черной смородины, настаивать в течение 24 часов. Принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день.

Рецепт 12

Ингредиенты:

2 части плодов лимонника китайского, 2 части корней солодки голой, 2 части корней заманихи высокой, 1 часть корней аралии маньчжурской, 1 часть луковиц унгерии Виктора, облепиховое масло, спирт.

Приготовление:

1 столовую ложку сырья залить 1 л спирта, настаивать в течение 30

дней, процедить. Принимать по 10—15 капель 2–3 раза в день.

Рецепт 13

Ингредиенты:

1 часть травы душицы обыкновенной, 4 части ягод клюквы, 3 части цветков календулы, 2 части плодов рябины обыкновенной, 1 часть листьев одуванчика, 3 части листьев мяты перечной, 1 часть цветков терна, 3 части цветков ромашки аптечной, 1 часть цветков жасмина, 1 часть корней валерианы лекарственной, 1 часть корней лопуха большого, 1 часть листьев вишни, 2 части травы череды трехраздельной, 2 части ягод черники, яблочный сок, водка.

Приготовление:

2 столовые ложки сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 28 дней, процедить, смешать с яблочным соком, настаивать в течение 12 часов, снова процедить. Принимать по 30 капель 2 раза в день.

Рецепт 14

Ингредиенты:

2 части травы бессмертника песчаного, 2 части листьев ежевики лесной, 1 часть цветков каштана конского, 2 части плодов шиповника, 1 часть листьев мать-и-мачехи, 3 части листьев Melissa лекарственной, 1 часть цветков первоцвета лекарственного, 2 части цветков жасмина, 2 части цветков календулы, 1 часть корней лопуха большого, 1 часть сосновой хвои, 2 части семян аниса, тыквенный сок, спирт.

Приготовление: 3 столовые ложки сырья залить 1 л спирта, настаивать в течение 24 дней, процедить, смешать с тыквенным соком, настаивать 12 часов, снова процедить. Принимать по 10 капель 3 раза в день.

Сокотерапия

В последнее время в нетрадиционной медицине для профилактики и лечения диабета используется сокотерапия, при которой показано ежедневное употребление соков (не менее 0,5 л в день).

Соки следует пить за 40—60 минут до еды.

Прием соков способствует нормализации обмена веществ в организме, выведению токсинов, а также поддержанию нормального уровня сахара в крови, что очень важно при диабете.

Помимо этого, ежедневное употребление соков укрепляет иммунитет и обогащает организм всеми необходимыми витаминами и минеральными веществами.

Огуречный сок

Специалисты по сокотерапии считают, что огурцы являются одним из самых лучших средств для профилактики и лечения диабета. Они содержат калий, натрий, кальций, фосфор и хлор.

Рецепт 1

Ингредиенты:

Огуречный сок, 1 чайная ложка меда.

Приготовление:

Огуречный сок смешать с медом и небольшим количеством воды.

Принимать по 200 мл в день в течение 2 недель.

Рецепт 2

Ингредиенты:

200 мл огуречного сока, 100 мл томатного сока, 5 мл чесночного сока.

Приготовление:

Соки смешать. Принимать по 50 мл 4 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 3

Ингредиенты:

200 мл огуречного сока, 100 мл морковного сока, 20 мл свекольного сока.

Приготовление:

Соки смешать.

Принимать по 100 мл 4 раза в день в течение 3 недель.

Рецепт 4

Ингредиенты:

200 мл огуречного сока, 100 мл яблочного сока, 20 мл грейпфрутового сока.

Приготовление: Соки смешать. Принимать по 100 мл 3 раза в день в течение 3 недель.

Сок сельдерея

Сок сельдерея является отличным профилактическим средством против диабета. Также он повышает общий тонус организма, улучшает аппетит, нормализует обмен веществ и способствует выведению из организма токсинов.

Рецепт 1

Ингредиенты:

Сок сельдерея, 1 чайная ложка меда.

Приготовление:

Сок смешать с медом и небольшим количеством воды. Принимать по 10 мл 3 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 2

Ингредиенты:

20 мл сока сельдерея, 100 мл морковного сока, 20 мл капустного сока, 1 чайная ложка меда.

Приготовление:

Соки и мед смешать. Принимать по 100 мл 2 раза в день в течение 3 недель.

Рецепт 3

Ингредиенты:

20 мл сока сельдерея, 100 мл морковного сока, 20 мл свекольного сока.

Приготовление:

Соки смешать. Принимать по 50 мл 4 раза в день в течение 3 недель.

Рецепт 4

Ингредиенты:

20 мл сока сельдерея, 100 мл морковного сока, 20 мл сока черной редьки, 1 чайная ложка меда.

Приготовление: Соки и мед смешать. Принимать по 50 мл 4 раза в день в течение 2 недель.

Капустный сок

Сок капусты содержит большое количество витаминов и микроэлементов и является идеальным средством для лечения и профилактики диабета.

Рецепт 1

Ингредиенты:

100 мл капустного сока, 100 мл огуречного сока, 20 мл яблочного сока.

Приготовление Соки смешать.

Принимать по 100 мл 4 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 2

Ингредиенты:

200 мл капустного сока, 10 мл черничного сока, 20 мл огуречного сока.

Приготовление: Соки смешать. Принимать по 100 мл 3 раза в день в течение 3 недель.

Сок спаржи

В чистом виде этот сок использовать не рекомендуется, поскольку его употребление может неблагоприятным образом сказаться на функционировании почек.

Рецепт 2

Ингредиенты:

20 мл сока спаржи, 100 мл капустного сока, 100 мл яблочного сока.

Приготовление: Соки смешать. Принимать по 100 мл 3 раза в день в течение 3 недель.

Ежедневное меню

Регулярное поступление пищи в организм необходимо для поддержания его нормальной жизнедеятельности. У каждого человека есть свои любимые блюда и индивидуальные кулинарные предпочтения, связанные с национальными традициями и личными особенностями.

К сожалению, люди, больные сахарным диабетом, вынуждены всю жизнь соблюдать диету, иначе их самочувствие существенно ухудшается.

Данное обстоятельство приводит к серьезным психологическим проблемам: с одной стороны, человек несет ответственность за свое здоровье и поэтому должен постоянно исключать из своего рациона «вредные» продукты, употребление которых представляет опасность для его жизни; с другой – неприятно чувствовать собственную «ущербность» в гостях, на корпоративных вечеринках, во время похода в ресторан.

К счастью, даже при соблюдении диетических рекомендаций врача можно и нужно найти разумный компромисс в пищевых ограничениях.

Разумные ограничения

Приведем несколько правил, которые должен соблюдать каждый больной сахарным диабетом I типа:

1. Огромное значение имеет правильно составленный график приема пищи. Для того чтобы не нарушать баланс сахара и инсулина в крови, еда должна поступать в желудок в строго определенные часы. Таким образом можно быстро подобрать необходимую дозировку инсулина. Кроме того, при постоянном режиме питания все органы желудочно-кишечного тракта будут успевать подготовиться к перевариванию пищи.

2. Продукты, содержащие сахар, должны быть полностью исключены из рациона. Существует множество разновидностей пищи, не менее приятной на вкус. А в качестве заменителей привычных сладостей можно приобрести диабетические.

3. Употребление соли и «тяжелых» животных жиров следует ограничивать. Для того чтобы пища не казалась пресной и невкусной, можно использовать разнообразные специи и приправы, разрешенные эндокринологом. Пикантный привкус придают блюдам натуральный уксус, оливковое масло и острые овощи. Жирные, соленые и слишком острые кушанья увеличивают нагрузку на поджелудочную железу и органы пищеварительного тракта, ухудшая самочувствие больного и усугубляя течение сахарного диабета.

Для того чтобы питание было полноценным, то есть содержало достаточное количество витаминов и полезных для организма минеральных веществ, продукты следует как можно меньше подвергать кулинарной обработке. Вместо консервированных компотов и готовых салатов желательно включать в ежедневный рацион свежие фрукты и овощи. Белый хлеб можно заменить ржаным или отрубным, а сдобные булочки из отбеленной муки с добавлением химических разрыхлителей не принесут организму никакой пользы, но могут стать причиной увеличения массы тела. При необходимости вместо свежих плодов можно приобретать замороженные.

Клетчатка, содержащаяся в овощах и фруктах, помогает разгрузить органы желудочно-кишечного тракта, предотвращает проблемы с пищеварением, нормализует стул и способствует выведению из организма токсичных продуктов обмена веществ.

Жирное мясо можно заменить рыбой (морской или речной, в

зависимости от вкусовых предпочтений), мясом курицы (филе), постной телятиной или бараниной. Эндокринологи рекомендуют для уменьшения нагрузки на почки поджелудочную железу сократить поступление в организм животных белков, поэтому даже постным мясом не следует злоупотреблять.

При переработке мышечных волокон животных почки вынуждены работать в усиленном режиме, чтобы вывести из организма шлаки, а при сахарном диабете данная ситуация усугубляется периодическим повышением уровня глюкозы в крови, поэтому в некоторых случаях ежедневное употребление мяса приводит к развитию тяжелого осложнения – диабетической нефропатии.

Нужны ли нам жиры

В «стандартном» рационе присутствует около 35 % разнообразных жиров. Они участвуют в обмене веществ, поэтому полностью исключить их из списка «разрешенных» продуктов нельзя. Тем не менее большая часть употребляемых нами жиров является фактически бесполезной. По мнению диетологов, ежедневная потребность нашего организма в жирах ограничивается 1 столовой ложкой нефilterованного растительного масла. Чрезмерное количество жира, перерабатываемого органами пищеварительной системы, вызывает откладывание холестерина в клетках, провоцируя сердечно-сосудистые заболевания и другие патологии.

С химической точки зрения жиры подразделяются на насыщенные и ненасыщенные. К первым относятся, например, натуральные животные жиры, пальмовое и кокосовое масла. При комнатной температуре они затвердевают. Выбирая в магазине продукты, следует внимательно изучить информацию об их составе: пальмовое масло вследствие его невысокой стоимости нередко добавляют в концентраты, консервированные и кондитерские изделия, а также используют для обжаривания полуфабрикатов.

Только один из насыщенных жиров – рыбий – является очень полезным для организма. В нем присутствуют жирные кислоты класса омега-3, предотвращающие накопление холестерина в клетках и развитие сердечно-сосудистых недугов. Вещества, аналогичные рыбьему жиру, также обнаружены в различных морепродуктах. Для того чтобы разнообразить диету, еженедельно можно устраивать рыбные дни. Рецепты вкусных и полезных блюд из рыбы и морепродуктов можно найти в соответствующей главе данной книги.

Растительные жиры по своей химической природе являются ненасыщенными. При комнатной температуре они сохраняют жидкую консистенцию. «Легкие» масла не способствуют повышению уровня холестерина в крови, не увеличивают нагрузку на печень и поджелудочную железу. Самым полезным среди растительных жиров является оливковое масло холодного отжима. По возможности, употреблять его следует только в свежем виде – использовать для заправки салатов или добавления в готовые блюда. Для обжаривания продуктов в случае необходимости допустимо использовать рафинированное подсолнечное или кукурузное масла.

Как приготовить полезную пищу

Существует несколько простых правил, соблюдая которые, можно приготовить очень вкусные и при этом безвредные для организма блюда.

Для того чтобы не допускать избыточного количества жиров в ежедневном рационе, рекомендуется использовать для кулинарной обработки продуктов посуду с антипригарным покрытием. В настоящее время существует множество разновидностей подобных емкостей – сковороды различного диаметра, жаровни, противни, кастрюли, сотейники и т. п. В такой посуде еда не пригорает даже при отсутствии масла, поэтому антипригарные емкости очень удобно использовать для приготовления и разогревания различных блюд, а также выпечки диетической сдобы.

Тушеные овощи будут очень вкусными, если готовить их не на растительном масле, а на воде (с добавлением небольшого количества ненасыщенного жира), легком бульоне, томатном соке с добавлением натурального уксуса и т. п.

Для приготовления очень полезных и легких паровых блюд можно использовать микроволновую печь, пароварку или аэрогриль. Подобные устройства позволяют значительно сократить время, затрачиваемое на кулинарную обработку овощей и других продуктов, а также заранее задать необходимый температурный режим и продолжительность подогрева.

Если приобретенный на рынке или в магазине кусок мяса кажется жирноватым, его следует промыть, нарезать кусочками и удалить даже маленькие жировые включения. Вырезку можно обжарить на тефлоновой сковороде или потушить с овощами, добавив немного масла. Кроме того, постное мясо можно использовать для приготовления соусов и бульонов, запекать или готовить на пару. Куриное филе желательно отваривать, иначе белое мясо может оказаться жестковатым и не очень вкусным.

Перед приготовлением крупной курицы или ее части следует снять с мяса кожу, поскольку именно она является «главным жировым депо».

Если, несмотря на все предпринятые меры, мясной отвар оказался жирным, его следует остудить до застывания жировых капель на поверхности, а затем аккуратно удалить их шумовкой или ложкой. Получившийся бульон будет постным и при этом не утратит свои вкусовые качества.

В качестве вкусовых добавок не рекомендуется использовать

бульонные кубики. Они очень удобны в применении, но в их составе присутствует большое количество соли, разнообразные консерванты, а также животные и синтетические жиры. Бульон следует варить на натуральной основе, добавляя в него овощи и не очень острые специи.

Готовые мясные продукты также желательно исключить из ежедневного рациона. Сосиски, копчености, колбасы и другие подобные кушанья содержат много специй, консервантов и вкусовых добавок, которые могут оказать негативное воздействие на функционирование поджелудочной железы. Для украшения праздничного стола можно приобрести ветчину из индейки или курицы, диетическую обезжиренную колбасу (если есть уверенность в ее высоком качестве), а также сделать домашние копчености или запечь в духовке кусок вырезки.

Рыбные консервы обычно содержат дешевое растительное масло, чаще всего производители используют пальмовое. В связи с этим при выборе подобных продуктов следует остановиться на рыбе в собственном соку. Ее стоимость достаточно высока, но для организма она намного полезнее.

Молочные продукты также, по возможности, должны быть не очень жирными. Желательно приобретать нежирное концентрированное молоко без добавления сахара, обезжиренный творог, кефир и другие кисломолочные изделия.

В качестве основы для приготовления теста лучше всего вместо сметаны использовать пахту, обезжиренное молоко, йогурт и кефир. В качестве загустителя допустимо применять крахмал (кукурузный или картофельный).

Готовые спреды и растительно-сливочные масла могут содержать много «лишних» насыщенных жиров, поэтому от их употребления лучше отказаться или же выбирать дорогие варианты, в которых присутствует мало гидрогенизированного масла.

В качестве салатной заправки удобно использовать лимонный и гранатовый соки (лучше всего – свежееотжатые), натуральный уксус, обезжиренное кислое молоко и нерафинированное подсолнечное или оливковое масла.

Ежедневный рацион больного сахарным диабетом обязательно должен содержать крупяные каши, хлеб или макаронные изделия с отрубями, овощи, рис и несладкие фрукты. Перечисленные продукты содержат полезные для организма сложные углеводы, а также клетчатку и растительные белки.

Жареный картофель желательно вообще исключить из рациона,

заменяв его печеным либо отварным (в воде или на пару).

Соль – под запретом

В среднем за 1 год взрослый человек употребляет вместе с пищей приблизительно 7 кг соли. Немногим известно, что природная потребность нашего организма в ней весьма невелика – около 0,1 чайной ложки в сутки. При этом ежедневно для приготовления различных блюд большинство людей использует намного больше соли – в качестве улучшителя вкуса. Данное обстоятельство неблагоприятно влияет на функционирование всех органов и систем.

Избыток натрия, выделяющегося в процессе усваивания соленой пищи, вызывает повышение артериального давления, становится причиной развития сердечно-сосудистых недугов и увеличивает нагрузку на почки. Поскольку при сахарном диабете организм вынужден работать в стрессовом режиме, следует оградить его от воздействия дополнительных негативных факторов.

Ограничение соли в рационе – довольно простая задача. Следует включить в ежедневное меню больше свежих продуктов и, по возможности, отказаться от консервированных блюд, поскольку именно они содержат больше всего соли. Разумеется, под запретом окажутся сушеная и вяленая рыба, чипсы, орешки и другие популярные закуски. Первое время еда будет казаться невкусной, но позднее организм привыкнет к ограничению количества соли. Полностью отказываться от нее не следует: она необходима для поддержания постоянной внутренней среды, а если ее количество соответствует норме, то негативные последствия маловероятны.

Ниже приведено несколько простых правил, которые помогут больному сахарным диабетом сократить количество соли в ежедневном рационе и при этом не испытывать стресса, употребляя невкусную пищу:

1. Консервированные овощи и соленую рыбу, если без них обойтись не получается, перед употреблением промыть холодной водой и слегка обсушить в дуршлаге или сите. Следует также помнить о том, что вкус 1 соленого огурца ничем не отличается от вкуса 5 таких же огурцов, поэтому достаточно «порадовать себя» небольшим количеством консервов, но не наедаться до ощущения сытости.

2. Приобретая готовые продукты, следует очень внимательно изучать этикетки на их упаковке. Источником натрия является не только «традиционная» поваренная соль: в качестве пищевых добавок

производители часто используют цитрат натрия, соду (двууглекислый натрий) и разнообразные рассолы.

3. Абсолютно бесполезны для организма содержащие соль приправы – кетчупы, горчица, соевый соус, пряная соль, бульонные кубики и т. п. Очень вкусный и при этом безвредный кетчуп можно приготовить в домашних условиях, а в качестве пряностей желательно использовать свежие лук, чеснок, сельдерей, кинзу и др.

4. Если больной диабетом любит хрустящие чипсы и другие «вредные» лакомства, подобные продукты можно заменить «щадящими вариантами» – чипсами без соли, диетическими крекерами, зерновыми хлебцами и воздушной кукурузой. Можно также делать попкорн без добавления масла и соли – в микроволновой печи.

Полезная целлюлоза

Целлюлоза (клетчатка) содержится во многих продуктах растительного происхождения. Попадая в желудок и кишечник, она не разрушается ферментами и выводится из организма неизменной. Больше всего целлюлозы присутствует в цельнозерновых изделиях, бобах, свежих овощах и фруктах. Любая обработка подобных продуктов (измельчение, отваривание, обжаривание, рафинирование и т. п.) приводит к заметному уменьшению количества клетчатки.

Поглощая влагу, целлюлоза набухает, увеличиваясь в объеме, и способствует увеличению продолжительности процесса пищеварения, что обеспечивает постепенный подъем концентрации глюкозы в крови. Кроме того, длительное усваивание пищи обеспечивает наступление сытости, не вызывая переедания.

Согласно мнению большинства диетологов, клетчатка должна быть основным компонентом любой щадящей диеты, содержащей пониженное количество жиров. Она способствует выведению шлаков из организма, препятствует повышению артериального давления и обеспечивает нормальный липидный баланс.

Клетчатка бывает растворимой и нерастворимой. Отруби и зерновые содержат нерастворимую форму целлюлозы, стимулирующую перистальтику кишечника и обеспечивающую нормальное функционирование всех органов желудочно-кишечного тракта. Растворимая клетчатка разбухает под воздействием жидкостей, превращаясь в объемный однородный гель. Данная форма целлюлозы присутствует в бобах, овощах и фруктах, а также в желеобразных готовых продуктах. В желудке она переходит в желеобразное состояние, замедляя транспортировку пищи по органам желудочно-кишечного тракта, вследствие чего уровень сахара в крови повышается постепенно.

Если в ежедневном рационе больного сахарным диабетом до недавнего времени присутствовало мало клетчатки, следует постепенно включать в меню соответствующие продукты. Существует несколько несложных правил, соблюдение которых позволяет избежать расстройств пищеварения и оказать организму неоценимую помощь:

1. Лучше покупать нешлифованный рис коричневого или желтого цвета, поскольку в нем сохраняется больше клетчатки. С аналогичной целью следует остановить свой выбор на неотбеленной муке.

2. Продукты быстрого приготовления желательно вообще исключить из рациона, так как они практически не содержат целлюлозу.

3. Белый хлеб желательно заменить зерновым, изделиями, содержащими зерна злаков, отрубными батонами, крекерами и диетическими хлебцами.

4. Свежие овощи лучше не чистить: следует употреблять в пищу хорошо помытые яблоки с кожурой, морковь перед приготовлением салатов скоблить ножом, а картофель отваривать в мундире (на пару или в воде).

5. Для удовлетворения потребности организма в витаминах и в качестве источника целлюлозы в холодное время года можно есть замороженные фрукты и ягоды, а также консервы из них, изготовленные без добавления сахара (путем стерилизации в собственном соку).

6. Очень полезны и вкусны каши из круп, приготовленные на воде или в пароварке. Подобные блюда можно есть на завтрак и ужин, а также подавать на стол в качестве гарнира к мясу или тушеным овощам.

7. Мясной фарш можно «разбавлять» отрубями или порошком из зародышей пшеницы, а также мукой грубого помола.

Особенности диеты при диабете II типа

Как уже было сказано выше, при диабете II типа не наблюдается инсулиновой зависимости, то есть для нормализации уровня глюкозы в крови используются специальные сахаропонижающие препараты. Для поддержания оптимального уровня сахара в организме специалисты рекомендуют больным тщательно следить за собственной массой тела и не допускать ее увеличения. Именно поэтому соблюдение диетических рекомендаций является одним из важнейших условий сохранения нормального самочувствия и компенсации симптомов имеющегося заболевания.

Снижение веса должно происходить постепенно – не более чем на 800—900 г в неделю. После того как масса тела станет нормальной, следует прекратить строгую диету и в дальнейшем употреблять рекомендованное врачом количество калорий в день.

Для того чтобы предотвратить переедание, между основными приемами пищи можно съесть свежий овощ (морковь, огурец, помидор) или выпить немного воды.

Перед походом в магазин желательно плотно позавтракать или пообедать, чтобы не поддаваться «пищевым соблазнам».

Для утоления жажды следует использовать только питьевую воду, а не сладкие соки и вкусные напитки.

В доме не должно быть запаса высококалорийных продуктов. Жиры, орехи и сыры следует ограничить до минимума.

После консультации со специалистом можно использовать в качестве средства для похудения регулярные дозированные физические нагрузки. Например, очень полезно гулять 1–2 часа в день, ездить на велосипеде и выполнять гимнастические упражнения.

Заменители сахара

Как уже было сказано выше, при сахарном диабете содержание углеводов в пище должно быть ограничено. При этом каждому человеку иногда хочется съесть или выпить что-нибудь сладкое. Для того чтобы облегчить психологическое состояние больного, вместо сахара можно использовать безвредные для его организма сахарозаменители.

Подобные вещества могут иметь натуральное или искусственное происхождение. Из искусственных «сахаров» самыми популярными являются аспартам, сахарин, ацесульфам калия, цикламат и сукралоза. Перечисленные препараты не влияют на содержание глюкозы в крови и не содержат «лишних» калорий, поэтому их можно не учитывать при расчете энергетической ценности ежедневного рациона. Употреблять их следует в умеренных количествах (до 4 таблеток в сутки). Перед тем как выбрать подходящий сахарозаменитель, следует обязательно посоветоваться с врачом, поскольку при некоторых заболеваниях, сопутствующих сахарному диабету, подобные препараты противопоказаны.

Среди натуральных заменителей сахара наиболее распространены фруктоза, ксилит, сорбит и мальтитол. Фруктоза способствует незначительному повышению уровня глюкозы в крови, но она усваивается медленнее, чем «стандартный» сахар. Кроме того, данный продукт является достаточно калорийным, поэтому существует ограничение ее приема – не более 30 г в день. Ксилит, сорбит и мальтитол относятся к группе так называемых сахарных спиртов. Они безвредны для организма, но при наличии повышенной чувствительности могут вызвать у больного неприятные побочные симптомы – тошноту, метеоризм, рвоту, расстройство желудка и т. п.

Как и у других препаратов, у сахарозаменителей имеются некоторые особенности, о которых не следует забывать.

Аспартам приблизительно в 200 раз слаще обыкновенного сахара, поэтому его передозировка может ухудшить вкусовые качества продуктов. Данный сахарозаменитель распадается в процессе тепловой обработки, поэтому его можно добавлять только в холодную пищу. Противопоказанием к применению аспартама является наличие общего заболевания – фенилкетонурии.

Ацесульфам калия примерно в 500 раз слаще обычного сахара, но, в отличие от описанного выше аспартама, не разлагается под воздействием

высокой температуры. Его можно использовать для приготовления печеных изделий, компотов и сладких отваров. Вследствие некоторых химических свойств ацесульфам не рекомендуется принимать при наличии сердечной недостаточности.

Сахарин приблизительно в 300—400 раз слаще сахара. Его добавляют только в холодные продукты. Конкретных противопоказаний к его применению не имеется.

Цикламат в 50 раз слаще обычного сахара, его можно использовать для приготовления холодных и горячих блюд. Но при наличии почечной недостаточности его применение не рекомендуется.

Сукралоза – очень экономичный препарат, он примерно в 600 раз слаще обыкновенного сахара. Данный сахарозаменитель не разлагается в процессе термической обработки.

Вкусные и полезные блюда для диабетиков

Соблюдение определенных ограничений в рационе вовсе не означает, что вы должны исключить из ежедневного меню все ваши любимые продукты и отдать предпочтение невкусной, но полезной пище.

Даже при таком эндокринном заболевании, как сахарный диабет, вы можете питаться с удовольствием.

Приведенные ниже рецепты помогут вам составить сбалансированный рацион и не испытывать при этом эмоциональный и физический дискомфорт.

Салаты

Салат с куриной грудкой и авокадо

Ингредиенты:

1 грудка (сваренная на пару), 1 авокадо (среднего размера), 2 чайные ложки свежевыжатого лимонного сока, 3—4 листочка цикория.

Для соуса: 2 столовые ложки виноградного уксуса, 1 чайная ложка горчицы, 5 столовые ложки оливкового масла, соль на кончике ножа.

Способ приготовления:

Куриную грудку освободите от кожи, удалите кости и нарежьте мясо тонкими полосками. Цикорий вымойте, обсушите и нашинкуйте. Авокадо разрежьте пополам, очистите, удалите косточку, нарежьте мякоть кубиками и сбрызните лимонным соком, чтобы она не потемнела. Соедините виноградный уксус с горчицей и оливковым маслом, добавьте соль и хорошо перемешайте. Цикорий, куриное мясо и авокадо выложите в салатник, залейте полученным соусом и перемешайте. Готовое блюдо подавайте на стол в охлажденном виде.

Салат с консервированной кукурузой

Ингредиенты:

320 г бобов (отварных или консервированных), 200 г консервированной кукурузы, 2 яйца, 7 столовых ложек сметаны (нежирной), 1 пучок петрушки, 1 пучок сельдерея, соль.

Способ приготовления:

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Зелень петрушки нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте бобы и кукурузу, посолите, заправьте сметаной и перемешайте. Полученную массу выложите горкой в салатник, украсьте веточками сельдерея и подайте на стол. Вместо бобов можно использовать консервированную фасоль.

Салат овощной с черносливом

Ингредиенты:

250 г белокочанной капусты, 1 морковь, 2 зеленых яблока, 8 черносливин (без косточек), 3 столовые ложки сметаны, 1 пучок зеленого лука, соль на кончике ножа.

Способ приготовления:

Чернослив заранее замочите в горячей воде на 30—40 минут, затем слейте жидкость и нарежьте небольшими кусочками. Разберите капусту на

листья, вымойте, обсушите и нашинкуйте. Морковь измельчите. Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте маленькими кубиками. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте измельченный зеленый лук, посолите, заправьте сметаной и перемешайте. Подавайте на стол в охлажденном виде.

Салат из отварных овощей с зеленым горошком

Ингредиенты:

4 картофелины, 2 морковки, 250 г консервированного зеленого горошка, 10 столовых ложек сметаны (нежирной), 1/2 пучка петрушки, соль.

Способ приготовления:

Морковь и картофель вымойте и отварите в подсоленной воде, после чего остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Подготовленные овощи выложите в салатник, добавьте зеленый горошек, посолите, заправьте сметаной, хорошо перемешайте и украсьте перед подачей на стол веточками петрушки.

Салат бельгийский

Ингредиенты:

200 г брюссельской капусты, 1 морковка, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, 1 столовая ложка майонеза (на перепелином яйце), молотый тмин на кончике ножа, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымойте, обсушите и нарежьте соломкой. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте зеленый горошек, посыпьте тмином, посолите и заправьте майонезом, смешанным с зеленью укропа. Перед подачей на стол охладите.

Кроме того, в майонез можно добавить ваши любимые пряности.

Салат витаминный со спаржей

Ингредиенты:

200 г спаржи, 100 г брюссельской капусты, 2 помидора, 1 огурец, 100 г консервированного зеленого горошка, 3 столовые ложки сметаны (нежирной), соль.

Способ приготовления:

Отварите капусту, откиньте ее на дуршлаг, остудите и нарежьте крупными кусками. Помидоры и огурец вымойте и нашинкуйте. Спаржу варите до размягчения, после чего остудите и нарежьте небольшими кусочками.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте зеленый горошек, посолите, заправьте сметаной, хорошо перемешайте и сразу подайте на стол.

Салат луковый

Ингредиенты:

1 луковица, 200 мл молока (кислого), зелень укропа (для украшения), соль.

Способ приготовления:

Слейте сыворотку с кислого молока. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами, выложите в салатник, залейте кислым молоком, посолите, сверху украсьте веточками укропа и поместите в холодильник на 40—45 минут, после чего подайте на стол.

Салат огуречный со сладким перцем

Ингредиенты:

3 огурца, 3 помидора, 2 морковки, 1 красный сладкий перец, 1 зеленый сладкий перец, 1 луковица, 100 г майонеза (нежирного), 2 столовые ложки зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Помидоры и огурцы вымойте, обсушите на салфетке и нарежьте небольшими кусочками. Морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке или измельчите с помощью блендера. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножку, семена и нарежьте соломкой. Лук очистите и нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, заправьте майонезом, посолите и хорошо перемешайте, а перед подачей на стол, посыпьте мелко нарубленной свежей зеленью.

Вместо майонеза можно также использовать нежирную свежую сметану.

Салат огуречный с яблоком

Ингредиенты:

2 огурца, 1 помидор, 1 морковка, 1 зеленое яблоко, 4 столовые ложки сметаны (нежирной), 1 столовая ложка лимонного сока (свежеотжатого), 1 пучок зеленого салата.

Способ приготовления:

Огурцы и помидор вымойте, обсушите и нарежьте небольшими кусочками. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Яблоко очистите, удалите сердцевину и нарежьте небольшими кубиками. Листья салата промойте, обсушите на салфетке и нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, полейте лимонным соком, заправьте сметаной, хорошо перемешайте и сразу же подайте на стол. Вместо

лимонного сока можно использовать яблочный или виноградный уксус.

Салат капустный со сметаной

Ингредиенты:

550 г белокочанной капусты, 3 морковки (сладких), 2 зеленых яблока, 4 столовые ложки сметаны (нежирной), 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Капусту разберите на листья, промойте, удалите самые крупные жилки и нарежьте тонкой соломкой. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину и нарежьте небольшими кубиками. Зеленый лук промойте, обсушите на салфетке и крупно нарубите. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, заправьте сметаной, посолите, хорошо перемешайте и сразу же подайте на стол.

Салат из краснокочанной капусты

Ингредиенты:

150 г краснокочанной капусты, 1 пучок зеленого салата, 2 столовые ложки сметаны (нежирной), соль.

Способ приготовления:

Капусту разберите на отдельные листья, вымойте их под проточной водой, обсушите и нашинкуйте.

Зеленый салат промойте, откиньте на дуршлаг и нарежьте полосками.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, посолите, заправьте сметаной, хорошо перемешайте и подайте на стол в охлажденном виде.

Салат из краснокочанной капусты со сладким перцем

Ингредиенты:

550 г краснокочанной капусты, 4 красных сладких перца, 4 помидора, 2 морковки, 3 столовые ложки нерафинированного растительного масла, 2 столовые ложки яблочного или виноградного уксуса, соль.

Способ приготовления:

Разберите капусту на листья, промойте, обсушите на салфетке, нашинкуйте и посолите. Выделившийся через некоторое время сок слейте. Сладкий перец вымойте, удалите семена и нарежьте соломкой. Морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке или пропустите через мясорубку.

Помидоры вымойте и нарежьте тонкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник. Смешайте растительное масло и уксус. Полейте салат заправкой из растительного масла и уксуса, аккуратно перемешайте и поместите в холодильник на 10 минут. Затем салат подайте

на стол.

Салат с квашеной капустой

Ингредиенты:

100 г китайского салата, 100 г квашеной капусты, 4 столовые ложки капустного рассола, 2 столовые ложки нерафинированного растительного масла.

Способ приготовления:

Листья салата хорошо промойте под проточной водой, обсушите на салфетке, удалите толстые жилки и нарежьте тонкими полосками, а затем соедините с квашеной капустой. Полученную массу выложите в салатник полейте заправкой из растительного масла и капустного рассола, хорошо перемешайте и сразу подайте на стол.

Салат из цветной капусты с оливками

Ингредиенты:

1 кг цветной капусты, 1 лимон, 100 г оливок (без косточек), 1 пучок зеленого салата, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 3 столовые ложки нерафинированного растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Отварите капусту на пару или в подсоленной воде, после чего остудите кочан и разберите на кочешки. Выжмите из лимона сок, смешайте с растительным маслом и полейте им капусту.

Листья салат промойте, обсушите на салфетке, выстелите ими плоское блюдо, на них выложите горкой цветную капусту, украсьте оливками, посолите, посыпьте мелкорубленной зеленью и подайте на стол.

Салат из редьки

Ингредиенты:

3 морковки, 1 свекла, 1 белая редька, 1 луковица, 4 столовые ложки нерафинированного растительного масла, черный молотый перец, соль на кончике ножа.

Способ приготовления:

Морковь, свеклу и редьку очистите, вымойте и натрите на крупной терке или измельчите с помощью блендера. Выделившийся сок слейте.

Лук очистите и нашинкуйте.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, посолите, поперчите, аккуратно перемешайте, заправьте растительным маслом, охладите и подайте на стол.

Салат из моркови с хреном

Ингредиенты:

6 морковок, 1 корень хрена, 2 луковицы, 150 г майонеза (на лимонном соке), 1 пучок петрушки, 1/2 пучка укропа.

Способ приготовления:

Морковь и хрен вымойте, очистите и пропустите через мясорубку или измельчите с помощью блендера. Выделившийся сок слейте. Лук очистите и нашинкуйте. Зелень укропа и петрушки промойте, обсушите на салфетке и мелко нарубите. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, заправьте майонезом, хорошо все перемешайте и подайте на стол.

Салат из цветной капусты и бочковых огурцов

Ингредиенты:

350 г цветной капусты, 3 огурца (бочкового посола), 4 яйца, 1 зеленое яблоко, 5 столовых ложек сметаны (нежирной), 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка укропа, соль.

Способ приготовления:

Отварите цветную капусту в подсоленной воде, дайте ей остыть до комнатной температуры и разберите на соцветия. Огурцы нарежьте небольшими кубиками. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нашинкуйте. Зеленый лук и зелень укропа промойте, обсушите на салфетке и нарубите.

Яблоко вымойте, удалите сердцевину и натрите на крупной терке, не очищая. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, посолите, добавьте сметану и хорошо перемешайте. Перед подачей на стол поместите в холодильник на 10—15 минут.

Салат из ботвы редьки

Ингредиенты:

250 г листьев белой редьки, 2 луковицы, 4 столовые ложки майонеза (на перепелином яйце), соль.

Способ приготовления:

Ботву редьки переберите, удалите черешки, листья хорошо промойте, обсушите на салфетке и нарежьте тонкой соломкой. Лук очистите и нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, посолите, заправьте растительным маслом, майонезом и хорошо перемешайте.

Салат из корней сельдерея

Ингредиенты:

3 корня сельдерея, 1 л воды, 2 столовые ложки оливкового масла, виноградный или яблочный уксус.

Способ приготовления:

Вымойте корни сельдерея проточной водой, нарежьте кусками

средней величины и варите в кипящей воде до полуготовности. Затем тушите в небольшом количестве жидкости примерно 20 минут, откиньте на дуршлаг и остудите. Выложите готовый сельдерей в салатник, полейте растительным маслом и уксусом и подайте на стол в охлажденном виде. Свежие корни сельдерей использовать не рекомендуется, поскольку в них содержится много углеводов, а при тушении количество легкоусвояемых сахаров заметно уменьшается.

Салат из помидоров с грецкими орехами

Ингредиенты:

2 помидора, 2 столовые ложки нерафинированного растительного масла, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа и петрушки, черный молотый перец, соль на кончике ножа.

Способ приготовления:

Помидоры вымойте, нарежьте тонкими ломтиками, посолите и поперчите. Затем добавьте измельченные ядра грецких орехов, полейте растительным маслом, посыпьте мелко рубленой зеленью укропа и петрушки. Поместите в холодильник на 30 минут, потом аккуратно перемешайте и подайте на стол.

Салат из помидоров с луком

Ингредиенты:

4 помидора, 3 луковицы, 5 столовых ложек нерафинированного растительного масла, 2 столовые ложки виноградного или яблочного уксуса, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымойте и нарежьте кружочками, а очищенный лук – тонкими кольцами. Растительное масло тщательно смешайте с уксусом.

На плоскую тарелку выложите сначала помидоры, затем лук, посолите, посыпьте зеленью укропа и петрушки, полейте полученной заправкой и сразу подайте на стол.

Салат картофельный с белой редькой

Ингредиенты:

4 картофелины, 2 фиолетовых луковицы, 1 белая редька, 4 столовые ложки оливкового масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель тщательно вымойте, отварите в подсоленной воде, остудите, очистите и нарежьте крупными кубиками. Редьку очистите и натрите на крупной терке или измельчите с помощью блендера. Лук

очистите и нарежьте полукольцами.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, заправьте оливковым маслом, посолите и хорош перемешайте. Перед подачей на стол поместите в холодильник на 10—15 минут.

Салат тыквенный с яблоками

Ингредиенты:

150 г мякоти тыквы, 2 яблока, 2 столовые ложки гранатового сока, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 1 столовая ложка лимонного сока (свежеотжатого), подсластитель.

Способ приготовления:

Тыкву нарежьте очень тонкой соломкой или натрите на крупной терке. Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину и измельчите. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте толченые ядра грецких орехов и подсластитель, полейте гранатовым и лимонным соками и оставьте на 1,5–2 часа в прохладном месте, после чего перемешайте и подайте на стол.

Салат тыквенный с кефиром

Ингредиенты:

250 г мякоти тыквы, 1 яблоко (кислое), 1 корень сельдерея, 5 столовых ложек кефира, 1 чайная ложка свежеотжатого лимонного сока, 1 столовая ложка измельченных ядер грецких орехов, зелень петрушки и укропа (для украшения).

Способ приготовления:

Тыкву измельчите с помощью блендера или пропустите через мясорубку, а выделившуюся жидкость слейте. Корень сельдерея очистите и натрите на крупной терке. Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте тонкой соломкой.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте кефир и лимонный сок, хорошо размешайте, посыпьте грецкими орехами и украсьте веточками укропа и петрушки.

Салат из сладкого перца с чесноком

Ингредиенты:

3 зеленых сладких перца, 4 зубчика чеснока, 2 столовые ложки сметаны (нежирной), 1 столовая ложка измельченных ядер грецких орехов, 1 чайная ложка свежеотжатого лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок пропустите через чеснокодавилку, смешайте с орехами, солью и черным перцем, добавьте сметану, лимонный сок и тщательно разотрите

ложкой.

Сладкий перец вымойте, запеките в предварительно разогретой духовке до размягчения, затем остудите, очистите, удалите семена, нарежьте, соедините с полученной массой и аккуратно перемешайте.

Готовый салат подайте на стол в охлажденном виде.

Салат кабачковый

Ингредиенты:

1 кабачок, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны (нежирной), 1/2 чайной ложки тертой лимонной цедры, измельченная зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления:

Кабачок вымойте, натрите на крупной терке или измельчите с помощью блендера. Лук очистите и нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте лимонную цедру, сметану, хорошо все перемешайте и подайте на стол.

При желании можно добавить в салат и другие овощи, например сладкий перец, помидоры.

Салат фасолевый с яблоками

Ингредиенты:

300 г консервированной красной фасоли, 150 г квашеной капусты, 1 зеленое яблоко, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 5 столовых ложек нерафинированного растительного масла.

Способ приготовления:

Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину и нарежьте небольшими кубиками. Репчатый лук очистите и нашинкуйте. Зеленый лук промойте, обсушите на салфетке и крупно нарубите.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте фасоль и квашеную капусту, заправьте растительным маслом, аккуратно перемешайте и поместите в холодильник на 10 минут, после чего подайте на стол.

Вместо фасоли можно использовать консервированный зеленый горошек.

Салат с топинамбуром

Ингредиенты:

5 топинамбуров, 2 зеленых яблока, 1 луковица, 5 столовых ложек квашеной капусты, 5 столовых ложек нерафинированного растительного масла, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину и натрите мякоть на

крупной терке или измельчите с помощью блендера. Топинамбуры очистите и нашинкуйте. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте капусту, посолите, заправьте растительным маслом и хорошо перемешайте.

Полученную массу выложите горкой в салатник и посыпьте мелкорубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат грибной со сладким перцем

Ингредиенты:

150 г маринованных грибов (любых), 2 сладких перца, 2 помидора, 5 столовых ложек фасоли (вареной или консервированной), 5 столовых ложек майонеза (нежирного), 1 чайная ложка томатной пасты, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления:

Сладкий перец вымойте, удалите семена и очень мелко нарубите. Грибы откиньте на дуршлаг, дайте стечь маринаду и нарежьте соломкой. Помидоры вымойте, обсушите на салфетке и измельчите. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте фасоль, заправьте майонезом, смешанным с томатной пастой, а сверху посыпьте мелкорубленной зеленью петрушки и подайте на стол.

Салат с шампиньонами и брокколи

Ингредиенты:

10 шампиньонов, 550 г маринованной брокколи, 1 помидор, 3 столовые ложки сливочного маргарина, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, зелень петрушки, соевый соус.

Способ приготовления:

Шампиньоны хорошо промойте и нарежьте тонкими кусочками. Помидор вымойте и нашинкуйте.

Растопите маргарин в жаровне с антипригарным покрытием, добавьте подготовленные овощи, влейте соевый соус, поперчите и поместите в предварительно разогретую духовку на 10 минут. Затем дайте остыть и соедините с нарезанной небольшими кусочками брокколи.

Полученную массу выложите в салатник, украсьте веточками петрушки и подайте на стол.

Салат из зелени с лимонной цедрой

Ингредиенты:

1 пучок зеленого салата, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка зелени укропа, 1 корень сельдерея, 2 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока, 2 столовые ложки нерафинированного растительного масла, 1 столовая ложка тертой лимонной цедры.

Способ приготовления:

Подержите листья салата под струей проточной воды, обсушите на салфетке и крупно нарубите. Корень сельдерея очистите и натрите на крупной терке или измельчите с помощью блендера. Зеленый лук и зелень укропа промойте и нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте лимонную цедру и лимонный сок, полейте растительным маслом, хорошо перемешайте, охладите и подайте на стол.

Салат с зеленым луком

Ингредиенты:

1 пучок зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, 3 редиски, 3 столовые ложки майонеза (на перепелином яйце).

Способ приготовления:

Вымойте салат и лук, обсушите, крупно нашинкуйте. Редис вымойте, срежьте ботву и корешки, нарежьте тонкими полукружьями. Соедините все ингредиенты, заправьте майонезом, перемешайте. Подайте на стол в холодном виде.

Салат зеленый с горчичной заправкой

Ингредиенты:

1 1/2 пучка зеленого салата, 1 луковица, 2 столовые ложки яблочного сока (кислого), 2 столовые ложки оливкового масла, 1/2 чайной ложки горчичного порошка.

Способ приготовления:

Листья салата промойте под проточной водой, и крупно нарежьте. Лук очистите и нарубите. Яблочный сок соедините с оливковым маслом, добавьте горчичный порошок и перемешайте. Лук и зелень выложите в салатник, полейте полученной заправкой и подайте на стол.

Салат белковый

Ингредиенты:

1 1/2 пучка зеленого салата, 4 яйца, 200 г топинамбура, 5 столовых ложек майонеза (нежирного), соль.

Способ приготовления:

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, удалите желтки, а белки нарежьте маленькими кубиками. Листья салата промойте, обсушите на салфетке и нашинкуйте. Топинамбур очистите и натрите на крупной терке или измельчите с помощью блендера. Выложите ингредиенты в салатник, посолите, заправьте майонезом и тщательно все перемешайте. Готовый салат перед подачей на стол поместите в холодильник на 15—20 минут.

Салат из шпината

Ингредиенты:

450 г шпината, 10 столовых ложек простокваши или кефира, 1 помидор, 4 яйца, 100 г оливок (без косточек), 5 столовых ложек оливкового масла, 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Шпинат тщательно промойте под проточной водой, обсушите на салфетке и нарежьте тонкими полосками. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и нарежьте небольшими кусочками. Зеленый лук промойте, обсушите на салфетке и мелко нарубите. Помидор и оливки нарежьте тонкими кружочками. Простоквашу соедините с лимонным соком, добавьте оливковое масло, посолите, хорошо перемешайте и оставьте на несколько минут.

В салатник выложите слоями шпинат, зеленый лук, яйца, помидор и оливки, полейте полученной заправкой, украсьте веточками петрушки, охладите и подайте на стол.

Салат из черемши с редисом и морковью

Ингредиенты:

100 г черемши, 7 редисок, 1 морковка, 4 столовые ложки сметаны (нежирной), 1 яйцо, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Черемшу и зеленый лук хорошо промойте, обсушите на салфетке и мелко нарубите. Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Редис вымойте, удалите ботву, корешки и нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте сметану, посолите и хорошо перемешайте. Перед подачей на стол поместите в холодильник на 10—15 минут.

Салат летний с йогуртом

Ингредиенты:

350 г цветной капусты, 3 огурца, 3 помидора, 10 редисок, 20 столовых ложек йогурта, 1 1/2 пучка зеленого лука, 1 пучок зеленого салата, специи (любые), соль.

Способ приготовления:

Редис, помидоры и огурцы вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Зеленый салат и зеленый лук промойте, слегка обсушите на салфетке и нашинкуйте. Цветную капусту отварите на пару или в кипящей подсоленной воде, остудите, разберите на соцветия и нарубите. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, посолите, добавьте специи, залейте йогуртом, хорошо перемешайте и поместите в

холодильник на 15—20 минут.

Салат рыбный с картофелем

Ингредиенты:

250 г рыбного филе (любого), 4 картофелины, 1 луковица, 120 г сыра (любого твердых сортов, нежирного), 5 столовых ложек сметаны (нежирной), 1/2 пучка укропа, соль.

Способ приготовления:

Филе рыбы промойте, слегка обсушите на салфетке, доведите в пароварке до готовности, остудите и разберите руками на маленькие кусочки. Картофель отварите в мундире, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Лук очистите и нашинкуйте. Сыр натрите на мелкой терке. Подготовленные ингредиенты соедините, заправьте сметаной, посолите и перемешайте. Полученную массу равномерно распределите по блюду, украсьте веточками укропа и подайте на стол.

Винегрет

Ингредиенты:

4 картофеля, 2 соленых огурца (бочковых), 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 4 столовые ложки маринованных грибов (любых), 6 столовых ложек майонеза (нежирного), 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Морковь, свеклу и картофель тщательно вымойте, отварите в подсоленной воде, остудите и очистите. Картофель нарежьте кубиками. Морковь и свеклу измельчите с помощью блендера или натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте тонкими кружочками, а выделившийся рассол слейте.

Грибы мелко нарубите. Лук очистите и нарежьте полукольцами.

Подготовленные ингредиенты соедините, заправьте майонезом, предварительно смешанным с солью и черным перцем, поместите в холодильник на 25—30 минут, после чего посыпьте измельченной зеленью петрушки и подайте на стол.

Кроме того, в винегрет можно добавить консервированный зеленый горошек или фасоль.

Супы

Суп с печенью

Ингредиенты:

1 л куриного бульона, 100 г куриной печени, 1 луковица, 2 яичных желтка, 1 яичный белок, 2 столовые ложки сливочного масла, 0,25 чайной ложки молотого мускатного ореха, 0,25 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Печень хорошо промойте и обжарьте в растопленном сливочном масле с нашинкованным луком, остудите и измельчите с помощью блендера.

Затем добавьте взбитые яичные желтки, мускатный орех и взбитый белок, всыпьте черный перец и соль. Полученную массу выложите в горячий бульон и доведите до кипения при постоянном помешивании.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам и подайте на стол с гренками.

Суп куриный диетический с цветной капустой

Ингредиенты:

1 курица, 700 г цветной капусты, 1 луковица, 1 корень петрушки, 3 л воды, 2 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Разделите курицу на несколько кусков, хорошо промойте, залейте холодной водой, посолите, доведите до кипения. Положите в кастрюлю очищенные корень петрушки и лук, мелко нарубленную зелень, топленое масло и варите на небольшом огне. Цветную капусту разберите на мелкие соцветия, промойте и добавьте в бульон за 15 минут до готовности.

Суп горячим разлейте по порционным тарелкам и подайте на стол.

Суп со шпинатом на мясном бульоне

Ингредиенты:

300 мл мясного бульона, 50 г листьев шпината, 2 яичных желтка, 3 столовые ложки сметаны (нежирной), 3 столовые ложки оливкового или подсолнечного масла, 0,25 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Шпинат хорошо промойте, обсушите на салфетке, выложите на сковороду с разогретым растительным маслом и тушите под крышкой до

размягчения. Затем дайте остыть и измельчите с помощью блендера до пюреобразного состояния. Добавьте соль, черный перец, желтки и тщательно разотрите ложкой.

Разогрейте бульон, положите в него полученную массу, доведите до кипения на слабом огне и варите, непрерывно помешивая, около 5 минут.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам, добавьте сметану и сразу же подайте на стол.

Суп грибной на мясном бульоне

Ингредиенты:

1 л мясного бульона, 100 г лесных грибов (любых), 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Грибы хорошо промойте, мелко нарежьте и слегка обжарьте в растопленном сливочном масле, после чего положите в кипящий бульон, добавьте соль, черный перец и варите под крышкой до готовности.

Суп разлейте по порционным тарелкам, посыпьте мелко рубленой зеленью петрушки и подайте на стол.

Суп тыквенный

Ингредиенты:

1 кг тыквы, 2 л мясного бульона, 150 г сыра (любого твердых сортов, нежирного), черный молотый перец на кончике ножа, соль.

Способ приготовления:

Тыкву очистите, нарежьте небольшими кубиками, положите в кипящий бульон и варите под крышкой до размягчения. Затем выньте их шумовкой, остудите, измельчите с помощью блендера и снова положите в кастрюлю. Добавьте натертый на мелкой терке сыр, черный перец и соль, хорошо перемешайте, доведите до кипения и снимите с огня.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам и подайте на стол.

Суп грибной с яйцами

Ингредиенты:

300 г белых грибов, 1 луковица, 2 яйца, 2,8 л воды, 4 столовые ложки сметаны (нежирной), 3 столовые ложки рафинированного растительного масла, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Лук очистите, отварите в кипящей воде и выньте. Грибы хорошо промойте, нашинкуйте и обжарьте в растительном масле до подрумянивания. Добавьте сметану и держите на слабом огне несколько минут, периодически помешивая.

Положите полученную массу в луковый отвар, посолите, перемешайте, доведите до кипения и снимите с плиты.

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите, мелко нарубите, разложите по порционным тарелкам, залейте горячим грибным супом, посыпьте зеленью укропа и петрушки и сразу подайте на стол.

Суп овощной на курином бульоне

Ингредиенты:

1/2 л куриного бульона, 1 луковица, 1 морковь, 1 картофеля, 1 помидор, 100 г белокочанной капусты, 2 столовые ложки сметаны (нежирной), 2 столовые ложки рафинированного растительного масла, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Лук очистите, нашинкуйте и слегка обжарьте в разогретом растительном масле. Затем добавьте нарезанную тонкой соломкой морковь и доведите до полуготовности под крышкой. Помидор вымойте и пропустите через мясорубку. Картофель очистите и измельчите вместе с капустой, опустите в кипящий куриный бульон и варите 10 минут, после чего добавьте обжаренные овощи и томатное пюре, перемешайте и кипятите 5 минут на слабом огне.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам, заправьте сметаной, посыпьте зеленью петрушки и сразу же подайте на стол.

Суп с фрикадельками

Ингредиенты:

1/2 л мясного бульона, 2 картофеля, 1 луковица, 100 г мясного фарша (нежирного), 1 яйцо, 2 столовые ложки рафинированного растительного масла, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Лук очистите и мелко нарежьте. Примерно треть соедините с фаршем, добавьте яйцо, посолите и хорошо перемешайте. Из полученной массы скатайте мокрыми руками небольшие фрикадельки, выложите их в кипящий бульон и варите в течение нескольких минут.

Картофель очистите и нарежьте кубиками, а оставшийся лук обжарьте в растительном масле до подрумянивания. Добавьте овощи в кастрюлю и доведите до готовности.

Суп горячим разлейте по порционным тарелкам и посыпьте перед подачей на стол мелко рубленной зеленью петрушки.

Суп фасолевый

Ингредиенты:

1 л мясного бульона, 2 столовые ложки белой фасоли, 1 картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки длиннозернистого риса, 1 корень петрушки, 3 столовые ложки рафинированного растительного масла, 3 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления:

Фасоль замочите в холодной воде на 7–8 часов, после чего отварите и откиньте на дуршлаг. Картофель очистите, нарежьте кубиками и положите в кипящий мясной бульон. Лук, морковь и корень петрушки очистите, пропустите через мясорубку и обжарьте в растительном масле до подрумянивания. Добавьте зажарку в суп, всыпьте рис, перемешайте, посолите и варите до готовности. Затем добавьте фасоль и доведите до кипения.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам и заправьте перед подачей на стол сметаной.

Суп свекольный

Ингредиенты:

2 л мясного бульона, 1 свекла, 1 луковица, 350 г ветчины, 3 столовые ложки рафинированного растительного масла, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Ветчину нарежьте небольшими кубиками. Лук очистите и нашинкуйте. Свеклу очистите и нарежьте тонкой соломкой. Овощи и ветчину ингредиенты обжарьте в растительном масле до подрумянивания, после чего выложите их в кипящий мясной бульон, добавьте лавровый лист, посолите, поперчите и варите до готовности.

Горячий суп разлейте по порционным тарелкам и сразу же подайте на стол.

Суп гороховый с овощами

Ингредиенты:

2 л воды, 4 картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 250 г свекольной ботвы, 300 г гороха (свежего), 6 столовых ложек сметаны (нежирной), 3 столовые ложки рафинированного растительного масла, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Свекольную ботву хорошо промойте, удалите черешки, крупные жилки, нашинкуйте, положите в кипящую подсоленную воду и кипятите в течение нескольких минут.

Картофель очистите и нарежьте кубиками, положите в суп вместе с горохом. Морковь и лук очистите, измельчите, обжарьте в растительном

масле до легкого зарумянивания, соедините с остальными ингредиентами и варите до готовности.

Горячий суп разлейте по порционным тарелкам, посыпьте зеленью укропа и петрушки, заправьте сметаной и подайте на стол.

Суп морковный

Ингредиенты:

1 1/2 л мясного бульона, 3 морковки, 1 репа, 3 яйца, 4 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, соль.

Способ приготовления:

Морковь и репу очистите, нарежьте соломкой и выложите в кипящий на слабом огне мясной бульон. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите, измельчите и добавьте в суп. Через несколько минут посолите и добавьте сливочное масло. Муку обжарьте на сухой сковороде до золотистого оттенка, затем всыпьте в кастрюлю, тщательно перемешайте, чтобы не образовались комочки, и варите до готовности.

Суп разлейте по порционным тарелкам, заправьте сметаной и подайте на стол.

Суп летний на кефире

Ингредиенты:

2,8 л кефира, 100 г щавеля, 3 огурца, 1 свекла, 20 редисок, 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Свеклу вымойте, отварите в подсоленной воде, остудите, очистите и нарежьте мелкой соломкой. Щавель приготовьте на пару, остудите и протрите сквозь сито или измельчите с помощью блендера. Огурцы и редис вымойте и нашинкуйте.

Подготовленные ингредиенты соедините, посолите, залейте кефиром, предварительно взбитым с сахаром, и перемешайте.

Полученный суп разлейте по порционным тарелкам и посыпьте зеленью петрушки, а перед подачей на стол поместите на 15 минут в холодильник.

Суп-пюре диетический на рисовом отваре

Ингредиенты:

200 мл молока, 200 мл воды, 1 картофеля, 1 морковь, 3 столовые ложки риса, 1 яичный желток, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Рис переберите, хорошо промойте и отварите в подсоленной воде.

Затем дайте остыть и измельчите с помощью блендера до пюреобразного состояния. Морковь и картофель очистите, измельчите и готовьте в пароварке до мягкости, после чего протрите сквозь сито. Соедините овощи с рисовым пюре, понемногу влейте кипящее молоко, добавьте яичный желток, размягченное сливочное масло и взбейте до образования однородной массы.

Готовый суп-пюре разлейте по порционным тарелкам и посыпьте зеленью укропа и петрушки перед подачей на стол.

Суп-ассорти овощной

Ингредиенты:

1 1/2 л мясного бульона, 100 г стручковой фасоли, 100 г цветной капусты, 100 г белокочанной капусты, 2 помидора, 50 г листьев сельдерея, 4 столовые ложки рафинированного растительного масла, приправы (любые), соль.

Способ приготовления:

Помидоры, фасоль, капусту и листья шпината и сельдерея хорошо вымойте, мелко нарежьте и тушите под крышкой с добавлением растительного масла до полуготовности. Затем выложите в кипящий бульон, добавьте соль, прочие приправы и варите на слабом огне до размягчения. Готовый суп разлейте по порционным тарелкам и подайте на стол.

По этому рецепту также можно сделать суп-пюре, протерев овощную массу сквозь сито или измельчив с помощью блендера.

Борщ с мясом

Ингредиенты:

4 л воды, 350 г говядины (нежирной), 4 картофелины, 2 морковки, 1 луковица, 1 свекла, 400 г белокочанной капусты, 5 столовых ложек рафинированного растительного масла, 4 столовые ложки сметаны, 1 лавровый листик, 5 горошин черного перца, лимонная кислота, соль.

Способ приготовления:

Говядину хорошо промойте, залейте горячей водой и поставьте на плиту. После закипания дважды снимите пену, уменьшите огонь и варите мясо до готовности.

Затем выньте его, остудите и нарежьте небольшими кусочками.

Капусту разберите на листья, промойте, крупно нарубите, положите в кипящий бульон, добавьте нарезанный кубиками картофель, лавровый лист, черный перец горошком, слегка посолите и варите до полуготовности. Лук и морковь измельчите, а свеклу натрите на крупной терке. Обжарьте овощи в растительном масле до подрумянивания,

положите вместе с кусочками мяса в кастрюлю, добавьте немного лимонной кислоты, перемешайте и дайте покипеть несколько минут.

Готовый борщ разлейте по порционным тарелкам, заправьте сметаной и подайте на стол.

Щи вегетарианские

Ингредиенты:

4 луковицы, 450 г квашеной капусты, 100 г белых грибов (сушеных), 15 оливок (без косточек), 3 л воды, 6 столовых ложек рафинированного растительного масла, приправы (любые), соль.

Способ приготовления:

Лук очистите, нашинкуйте и обжарьте в растительном масле вместе с квашеной капустой. Грибы хорошо промойте и отварите в кипящей воде. Затем добавьте овощи, всыпьте приправы, посолите и доведите до готовности на слабом огне под крышкой.

Оливки нарежьте кружочками, разложите по порционным тарелкам, залейте щами и подайте на стол.

Щи пюреобразные со сметаной

Ингредиенты:

1/2 л мясного бульона, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 1 картофель, 100 г белокочанной капусты, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 1/2 чайной ложки пшеничной муки, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь и свеклу очистите, натрите на крупной терке, выложите в кастрюлю с антипригарным покрытием, добавьте измельченный лук, размягченное сливочное масло, томатную пасту, лавровый лист, посолите, поперчите, перемешайте и тушите под крышкой до размягчения. Затем влейте горячий бульон, положите нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель.

Варите до размягчения овощей, после чего удалите лавровый лист, снимите с огня, слегка остудите и измельчите все с помощью блендера. Затем добавьте обжаренную на сухой сковороде муку, тщательно перемешайте, разлейте по порционным тарелкам. Заправьте сметаной и подайте на стол.

Похлебка рыбная пикантная

Ингредиенты:

700 г рыбного филе (любого), 1 луковица, 1 корень петрушки, 3 зубчика чеснока, 2 1/2 л воды, 10 г сушеной апельсиновой кожуры, 3 столовые ложки оливкового масла, 5 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистите и разрежьте на несколько частей. Чеснок и корень петрушки очистите и нашинкуйте.

Филе рыбы промойте и нарежьте порционными кусочками.

Подготовленные ингредиенты выложите в холодную воду, добавьте апельсиновую кожуру, черный перец и соль. Поставьте на огонь, доведите до кипения, влейте оливковое масло и варите до готовности.

Похлебку горячей разлейте по порционным тарелкам и подайте на стол.

Рассольник со сметаной

Ингредиенты:

1/2 л мясного бульона (некрепкого), 3 соленых огурца (бочковых), 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки перловой крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки сметаны.

Способ приготовления:

Морковь и лук очистите, нашинкуйте и обжарьте в сливочном масле до легкого подрумянивания. Огурцы очистите от кожицы и нарежьте тонкими кружочками. Картофель очистите и измельчите.

Бульон доведите до кипения, положите перловую крупу и варите 20 минут. Затем добавьте картофель, перемешайте и доведите до готовности на небольшом огне. Потом положите в кастрюлю морковь, лук и дайте закипеть.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам, положите в каждую из них немного сметаны и подайте на стол.

Уха традиционная

Ингредиенты:

700 г мелкой речной рыбы (любой), 300 г филе крупной речной рыбы (любой), 1 луковица, 5 картофелин, 1 пучок петрушки, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 лавровый листик, вода, соль.

Способ приготовления:

Филе крупной рыбы промойте и выложите в большую кастрюлю. Мелкую рыбу промойте, удалите внутренности (чешую счищать не нужно) и поместите поверх филе. Залейте водой таким образом, чтобы она покрывала все на 4–5 см. Доведите на среднем огне до кипения и варите до размягчения рыбы. Затем дайте слегка остыть и процедите через сложенную вдвое марлю. Мелкую рыбу выбросьте, а филе разделите на небольшие куски, положите обратно в кастрюлю, залейте отваром, снова доведите до кипения, посолите и добавьте лавровый лист.

Картофель очистите и нарежьте соломкой. Лук очистите, нашинкуйте

и обжарьте в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка. Положите овощи в кастрюлю и доведите на слабом огне до готовности. Уху горячей разлейте по порционным тарелкам и посыпьте перед подачей на стол зеленью петрушки.

Вторые блюда и гарниры

Мясо в молочном соусе

Ингредиенты:

250 г говядины (нежирной), 200 мл молока, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 зеленое яблоко, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Мясо хорошо промойте, отварите на пару или в подсоленной воде и нарежьте тонкими кусочками. Муку обжарьте на сухой сковороде, постепенно влейте молоко и разотрите ложкой образовавшиеся комочки. Яблоко очистите, удалите сердцевину и нарежьте тонкими кружочками. Плоскую форму смажьте сливочным маслом, выложите на дно сначала яблоки, затем мясо, влейте горячий молочный соус и поместите в предварительно разогретую духовку на 20—25 минут. Готовое блюдо подайте на стол, не вынимая из формы.

Грудинка отварная

Ингредиенты:

900 г телячьей грудинки (нежирной), 100 г зеленого горошка (свежего), 300 мл мясного бульона, 4 столовые ложки оливкового масла, 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Грудинку вымойте, нарежьте небольшими кусочками, полейте оливковым маслом, посолите, поперчите и оставьте на 30 минут в теплом месте. Затем переложите в кастрюлю, залейте горячим бульоном, добавьте зелень укропа и петрушки и варите в течение 1 часа. Потом всыпьте зеленый горошек, дайте закипеть и держите на небольшом огне до размягчения. Мясо и горошек выложите на блюдо и подайте на стол в горячем виде.

Говядина в сметане

Ингредиенты:

2 л воды, 950 г говядины (вырезка), 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 10 столовых ложек сметаны (жирной), 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 2 лавровых листика, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промойте, нарежьте порционными кусочками и варите до

полуготовности. Лук очистите и нашинкуйте. Морковь натрите на крупной терке. Корни петрушки и укропа очистите и нарежьте кружочками. Добавьте к мясу овощи, лавровый лист, посолите, поперчите и перемешайте. Затем доведите до кипения, положите сметану и тушите под крышкой на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол посыпьте зеленью петрушки.

В качестве гарнира можно использовать отварной картофель или макаронные изделия.

Биточки куриные

Ингредиенты:

400 г куриного филе, 3 ломтика пшеничного хлеба (черствого), 100 мл молока, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Куриное филе промойте и пропустите через мясорубку. Добавьте размоченный в молоке хлеб, положите сливочное масло, посолите и тщательно разотрите ложкой или пропустите через мясорубку еще раз.

Из полученной массы влажными руками сформируйте округлые биточки и доведите до готовности на пару.

Запеканка с курицей

Ингредиенты:

150 г куриного филе, 100 г цветной капусты, 1 морковка, 1 яйцо, 300 мл молока, 3 столовые ложки пшеничной муки, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки рафинированного растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Морковь очистите и поместите вместе с разобранной на небольшие соцветия капустой в корзину пароварки, доведите до готовности и измельчите с помощью блендера. Куриное филе хорошо промойте, отварите на пару или в подсоленной воде и мелко нарежьте. Добавьте растопленное на водяной бане сливочное масло, посолите, влейте яичный белок и взбейте миксером. Муку слегка обжарьте на сухой сковороде и тонкой струйкой влейте молоко, постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки. Сковороду смажьте растительным маслом и выложите на нее слоями куриный фарш и овощную массу, залейте молоком, поместите в предварительно разогретую духовку и запекайте до готовности.

Рыба, запеченная в духовке

Ингредиенты:

1 кг филе судака, 4 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки

рафинированного растительного масла, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления:

Рыбное филе хорошо промойте, нарежьте порционными кусками и выложите их на противень, смазанный растительным маслом. Затем слегка посолите, полейте лимонным соком и сметаной, смешанной с растопленным сливочным маслом, и поместите в предварительно разогретую до 180 °С духовку на 45 минут.

Горячую рыбу разложите по порционным тарелкам, украсьте мелкорубленной зеленью петрушки и подайте на стол с жареным или отварным картофелем.

Треска отварная с лимонным соком

Ингредиенты:

1 кг филе трески, 5 столовых ложек оливкового масла, 1 лимон, 1 пучок петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Замочите филе трески на 10—12 часов в холодной воде. После этого приготовьте на пароварке, разделите на порционные куски, выложите на тарелку, полейте оливковым маслом и посолите. Из лимона выжмите сок, вылейте его на рыбу, посыпьте измельченной зеленью петрушки и зеленым луком и оставьте под крышкой на 1–2 часа. Готовое блюдо подайте на стол в охлажденном виде с картофельным или овощным гарниром.

Минтай, запеченный в фольге

Ингредиенты:

1 кг филе минтая, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления:

Филе минтая хорошо промойте, нарежьте порционными кусками и посолите. Положите каждый из них на отдельный лист фольги, добавьте веточки укропа, плотно заверните, положите на противень и запекайте в предварительно разогретой духовке.

Готовое блюдо подайте на стол в горячем виде. В качестве гарнира используйте отварной картофель или тушеные овощи.

Баклажаны по-деревенски

Ингредиенты:

4 баклажана, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки свежеотжатого лимонного сока, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымойте и приготовьте на пару или запеките в духовке до

размягчения, затем удалите кожуру и нарежьте крупными кусками.

Выложите их на плоское блюдо, посолите, полейте смесью лимонного сока и оливкового масла и подайте на стол в горячем или холодном виде.

Баклажаны фаршированные

Ингредиенты:

2 баклажана, 0,8 л мясного бульона, 150 г телятины (нежирной, отварной), 2 яйца, 6 столовых ложек оливкового масла, 4 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 3 столовые ложки сметаны (нежирной), молотый мускатный орех, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымойте, опустите в кипящую подсоленную воду на 3–4 минуты, затем охладите, разрежьте пополам и аккуратно удалите часть мякоти с семенами. Мясо измельчите, соедините с 2 ст. л. оливкового масла, посолите, всыпьте 2 ст. л. зелени, мускатный орех и тщательно перемешайте.

Полученной массой наполните углубления в баклажанах. Обмакните каждый овощ во взбитые миксером яйца и обжарьте в оставшемся оливковом масле до золотистой корочки, после чего залейте бульоном, добавьте сметану и тушите 5–10 минут под крышкой. Готовые баклажаны выложите на плоское блюдо, посыпьте зеленью и подайте на стол.

Грибы с овощами

Ингредиенты:

1 л воды, 200 г белых грибов, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 столовые ложки тертого хрена, 1 столовая ложка свежесжатого лимонного сока, 1 лавровый листик, соль.

Способ приготовления:

Грибы хорошо промойте, нарежьте крупными кусками и положите в кипящую подсоленную воду. Через 10—15 минут добавьте очищенный корень петрушки, нарезанную кружочками морковь, нарубленный лук, лавровый лист и варите до готовности. Потом извлеките лавровый лист, откиньте грибы и овощи на дуршлаг, дайте стечь жидкости, переложите в глубокий салатник, охладите, добавьте тертый хрен, полейте лимонным соком и хорошо перемешайте.

Грибы с колбасой

Ингредиенты:

200 г вареной колбасы, 100 г куриного филе, 100 г лесных грибов (сушеных), 1 луковица, 130 г сметаны (средней жирности), 100 г сливочного масла, 50 г сыра (любого твердых сортов), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Куриное филе и колбасу нарежьте соломкой средней толщины и обжарьте в растопленном сливочном масле (70 г) до подрумянивания.

Грибы хорошо промойте, отварите в подсоленной воде и нашинкуйте.

Лук очистите, нарежьте полукольцами и обжарьте в оставшемся сливочном масле.

Подготовленные ингредиенты выложите в жаровню с антипригарным покрытием, залейте сметаной, взбитой с мукой, солью и черным перцем, посыпьте натертым на мелкой терке сыром, разровняйте, поместите в предварительно разогретую духовку и держите до образования румяной корочки. Готовое блюдо подайте на стол в форме.

Грибы с баклажанами

Ингредиенты:

4 баклажана, 700 г шампиньонов, 2 луковицы, 5 столовых ложек топленого масла, 250 г сметаны (средней жирности), 2 столовые ложки пшеничной муки, специи (любые), соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымойте, нарежьте тонкими кружочками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте в небольшом количестве топленого масла. Грибы переберите, тщательно промойте и крупно нарубите. Лук очистите, нарежьте полукольцами и обжарьте в оставшемся масле до золотистого оттенка. В сметану добавьте специи, слегка посолите и хорошо взбейте.

В кастрюлю с антипригарным покрытием слоями выложите баклажаны, грибы и лук, разровняйте поверхность, залейте сметаной и доведите до готовности в предварительно разогретой духовке.

Это блюдо прекрасно сочетается с отварным картофелем и фасолью.

Грибы под соусом

Ингредиенты:

1 кг белых грибов, 2 желтка, 1 лимон, 15 столовых ложек сметаны, 200 мл мясного бульона, 300 г белого соуса, 120 г сливочного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Грибы тщательно промойте, крупно нарубите, положите в глубокую емкость с антипригарным покрытием, полейте растопленным на водяной бане сливочным маслом, посолите, влейте горячий бульон, добавьте выжатый из лимона сок, перемешайте и тушите на среднем огне.

Белый соус взбейте миксером или венчиком, добавляя в него постепенно желтки и сметану, соедините с горячими грибами, перемешайте, выложите в керамическую миску, посыпьте зеленью укропа

и подайте на стол.

Рулет из омлета

Ингредиенты:

150 г шампиньонов, 1 луковица, 2 яйца, 2 столовые ложки говяжьего бульона, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки рафинированного растительного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления:

Тщательно взбейте яйца венчиком или миксером и посолите. Растопите сливочное масло на сковороде, вылейте на нее яичную массу и равномерно обжарьте. Верхний слой омлета должен остаться мягким. Лук очистите, нашинкуйте вместе с шампиньонами и обжарьте в растительном масле, добавьте зелень петрушки, посолите, перемешайте, влейте горячий бульон и держите на огне до испарения жидкости, после чего снимите с плиты и дайте остыть.

Полученную начинку выложите на омлет, сверните его рулетом и подайте на стол в горячем или холодном виде.

Котлеты вегетарианские с зеленым горошком

Ингредиенты:

400 г белых грибов, 150 г риса (вареного), 200 г консервированного зеленого горошка, 4 столовые ложки оливкового масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:

Грибы очистите, тщательно вымойте, нашинкуйте, отварите на пару, остудите, добавьте рис, посолите и тщательно перемешайте. Из полученной массы сформируйте небольшие округлые котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте с обеих сторон в оливковом масле. Готовые котлеты разложите по тарелкам и украсьте зеленым горошком. Блюдо можно подавать на стол в горячем или холодном виде.

Котлеты паровые из телятины

Ингредиенты:

350 г телятины (нежирной), 2 ломтика пшеничного хлеба, 100 мл молока (средней жирности), 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Мясо промойте под проточной водой и пропустите через мясорубку. Затем добавьте размоченный в молоке хлеб и тщательно разотрите. Влейте растопленное на водяной бане сливочное масло, посолите и хорошо все перемешайте.

Из полученной массы сформируйте небольшие котлеты овальной

формы, выложите на решетку пароварки и доведите до готовности, после чего подайте на стол с картофельным пюре, макаронными изделиями или тушеными овощами.

Котлеты из капусты

Ингредиенты:

150 г белокочанной капусты, 2 желтка, 10 столовых ложек сметаны (нежирной), 5 столовых ложек пшеничной муки, 4 столовые ложки рафинированного растительного масла, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Разберите капусту на листья, промойте, обсушите на салфетке и нашинкуйте. Затем добавьте яичные желтки, растопленное на водяной бане сливочное масло, посолите и всыпьте 3 ст. л. муки.

Из полученной массы сформируйте маленькие плоские котлеты, обваляйте в оставшейся муке и обжарьте в растительном масле с обеих сторон. Затем выложите их на блюдо, полейте сметаной и подайте на стол.

Котлеты творожно-сырные

Ингредиенты:

200 г творога (жирного), 200 г сыра (любого, твердых сортов), 4 белка, 3 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки измельченной зелени сельдерея, 6 столовых ложек рафинированного растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Творог измельчите с помощью блендера или дважды пропустите через мясорубку. Сыр натрите на мелкой терке. Яичные белки взбейте в крепкую пену с помощью миксера или венчика. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте муку, посолите, поперчите и тщательно размешайте. При необходимости добавьте немного муки. Из полученной массы сформируйте небольшие плоские котлетки и обжарьте их в растительном масле до образования румяной корочки, после чего разложите по тарелкам, посыпьте мелко рубленой зеленью сельдерея и подайте на стол с картофельным пюре или макаронными изделиями.

Котлеты свекольные со сметаной

Ингредиенты:

2 свеклы, 2 яйца, 10 столовых ложек сметаны (жирной), 7 столовых ложек рафинированного растительного масла, 5 столовых ложек пшеничной муки, 4 столовые ложки панировочных сухарей.

Способ приготовления:

Свеклу вымойте и варите до готовности в подсоленной воде, дайте

остыть, очистите и измельчите с помощью блендера или натрите на мелкой терке. Затем добавьте немного растительного масла, муку, яйца и перемешайте.

Из полученной массы сформируйте небольшие котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте в оставшемся масле с обеих сторон, после чего выложите на плоское блюдо, полейте сметаной и подайте на стол.

Тефтели паровые со сметаной

Ингредиенты:

300 г говядины, 3 столовые ложки риса, 3 столовые ложки сливочного масла, 5 столовых ложек сметаны (жирной), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо дважды пропустите через мясорубку. Рис отварите, соедините с фаршем и разотрите ложкой или взбейте с помощью блендера. Затем посолите, поперчите, добавьте растопленное на водяной бане сливочное масло и перемешайте. Из полученной массы влажными руками сформируйте маленькие тефтели, доведите в пароварке до готовности, разложите по тарелкам, полейте сметаной и подайте на стол. В качестве гарнира можно использовать картофель или тушеные овощи.

Пудинг из куриной печени

Ингредиенты:

350 г куриной печени, 1 луковица, 2 яйца, 5 столовых ложек сливочного масла, 2 столовые ложки рафинированного растительного масла, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Вымойте куриную печень, обжарьте с очищенным и мелко нарезанным луком на сливочном масле. Добавьте специи и соль, перемешайте. Масло распустите на водяной бане, взбейте миксером или венчиком, добавляя яйца по одному. Остывшую печень измельчите блендером или проверните в мясорубке, соедините все ингредиенты, выложите в смазанную рафинированным растительным маслом жаровню. Поставьте емкость на водяную баню, отварите до готовности пудинга. Выложите его на красивое блюдо и сразу подайте на стол.

Пудинг сметанный

Ингредиенты:

100 г ветчины (нежирной), 3 яйца, 20 столовых ложек сметаны, 4 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Желтки аккуратно отделите от белков, добавьте охлажденную

сметану, взбейте миксером и посолите. Затем постепенно введите взбитые в крепкую пену. Смажьте форму сливочным маслом, наполните полученной массой и доведите до готовности на водяной бане. Пудинг выложите на плоское блюдо, украсьте сверху нарезанной тонкой соломкой ветчины и подайте на стол.

Пудинг диетический

Ингредиенты:

1 кабачок, 2 зеленых яблока, 1 яйцо, 3 столовые ложки манной крупы, 3 столовые ложки молока, 5 столовых ложек сметаны (нежирной), 1 столовая ложка сливочного масла.

Способ приготовления:

Кабачки очистите, нарежьте небольшими кубиками, залейте молоком и тушите на водяной бане до полуготовности. Яблоки очистите, удалите сердцевину и измельчите. Подготовленные ингредиенты соедините и доведите до готовности под крышкой. Понемногу всыпьте манную крупу и перемешайте, после чего добавьте взбитые по отдельности желток и белок. Форму для пудинга смажьте растопленным сливочным маслом, вылейте в нее полученную массу, разровняйте поверхность и запеките в предварительно разогретой духовке.

Готовый пудинг выложите на блюдо, полейте сметаной и сразу же подайте на стол.

Рагу рыбное

Ингредиенты:

400 г филе морской рыбы (любой), 4 столовые ложки сливок, 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г сыра (любого твердых сортов), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу промойте, отварите на пару и положите в форму с антипригарным покрытием. Полейте сливками и растопленным на водяной бане сливочным маслом, посолите и поперчите. Сыр натрите на мелкой терке и равномерно распределите его сверху. Поставьте емкость в предварительно разогретую духовку и держите до образования румяной корочки.

Готовое рагу подайте на стол в форме, а в качестве гарнира можно предложить тушеные овощи или отварной картофель.

Рагу овощное с сосисками

Ингредиенты:

550 г краснокочанной капусты, 5 картофелин, 2 морковки, 2 помидора, 1 луковица, 350 г сосисок, 200 г консервированной пестрой фасоли, 6

столовых ложек рафинированного растительного масла, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа, специи (любые), соль.

Способ приготовления: Сосиски обжарьте на сковороде в небольшом количестве растительного масла, остудите и нарежьте толстыми кружочками. Картофель очистите и нашинкуйте. Лук и морковь очистите и нарежьте полукружьями. Помидоры измельчите с помощью блендера до пюреобразной массы. Капусту нарубите. Подготовленные овощи соедините, добавьте соль, специи и оставшееся растительное масло, перемешайте и тушите в форме с антипригарным покрытием до полуготовности. Добавьте сосиски, фасоль и держите на слабом огне 5–10 минут, после чего выложите в глубокое блюдо, посыпьте мелко рубленой зеленью укропа и сразу же подайте на стол.

Рагу вегетарианское

Ингредиенты:

400 г белокочанной капусты, 3 баклажана, 3 помидора, 2 картофелины, 2 луковицы, 2 морковки, 1 столовая ложка томатной пасты, 10 столовых ложек рафинированного растительного масла, специи (любые), соль.

Способ приготовления:

Разберите капусту на листья, промойте и измельчите. Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками. Баклажаны, лук и морковь нашинкуйте, обжарьте в небольшом количестве растительного масла до легкого золотистого оттенка, добавьте томатную пасту, измельченные помидоры и доведите до кипения, периодически помешивая. Подготовленные ингредиенты выложите в жаровню с антипригарным покрытием, влейте оставшееся растительное масло, положите соль и специи, поместите в предварительно разогретую духовку и потушите до готовности. Рагу подайте на стол горячим, не вынимая из формы.

Паштет мясной

Ингредиенты:

700 г куриного филе, 350 г постной телятины, 100 г ветчины (нежирной), 200 мл воды, специи (любые), соль.

Способ приготовления:

Куриное филе промойте и измельчите. Телятину и ветчину нарежьте небольшими кубиками.

Подготовленные ингредиенты выложите в керамический горшок, добавьте соль и прочие специи, влейте горячую воду, хорошо перемешайте, плотно закройте горлышко тестом и поместите в предварительно разогретую духовку на 2,5 часа.

Приготовленному мясу дайте остыть и измельчите с помощью блендера до пюреобразного состояния.

Полученный паштет можно подать на стол как отдельное блюдо или использовать для приготовления бутербродов.

Паштет рыбный с морковью

Ингредиенты:

100 г филе речной рыбы (любой), 1 морковка, 2 столовые ложки рафинированного растительного масла, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 пучка петрушки, соль.

Способ приготовления:

Рыбное филе хорошо промойте, нарежьте порционными кусочками и отварите на пару. Морковь очистите, натрите на крупной терке и обжарьте в растительном масле до размягчения.

Подготовленные ингредиенты соедините, измельчите с помощью блендера до пюреобразного состояния, добавьте растопленное на водяной бане сливочное масло, посолите и взбейте миксером.

Полученную массу украсьте веточками петрушки, охладите и подайте на стол.

Зразы из картофеля

Ингредиенты:

200 г телятины (нежирной), 3 картофелины, 1/2 пучка петрушки, соль.

Способ приготовления:

Телятину промойте, отварите в пароварке, пропустите через мясорубку, посолите и тщательно перемешайте. Картофель хорошо вымойте, отварите в мундире, очистите и измельчите с помощью блендера. Сделайте из полученного пюре небольшие лепешки, положите в середину каждой из них немного фарша, заверните и разогревайте на пару в течение нескольких минут.

Готовые зразы подайте на стол, украсив веточками зелени. В качестве гарнира можно использовать тушеные овощи или грибы.

Вареники ленивые

Ингредиенты:

150 г творога, 7 столовых ложек пшеничной муки, 5 столовых ложек сметаны, 1 яйцо, сахарозаменитель, соль.

Способ приготовления:

Творог протрите сквозь сито или измельчите с помощью блендера, добавьте яйцо, муку, сахарозаменитель и перемешайте. Из полученного теста скатайте колбаску, нарежьте поперек маленькими кусочками (если оно получилось жидковатым, добавьте еще немного муки). Положите их в

подсоленную кипящую воду и варите до готовности (они должны всплыть), после чего выложите в глубокое блюдо, полейте сметаной и сразу подайте на стол.

Пюре из каштанов

Ингредиенты:

400 мл молока, 300 г каштанов (съедобных), 6 столовых ложек сливок, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Снимите с каштанов кожуру, обдайте ядра кипятком и удалите тонкую кожицу. Затем выложите их в кастрюлю, добавьте немного сливочного масла и влейте молоко.

Доведите до кипения на среднем огне и держите на плите до разваривания каштанов, после чего измельчите с помощью блендера до образования однородной массы. Добавьте оставшееся масло, посолите, залейте горячими сливками, дайте еще раз закипеть и сразу снимите с огня.

Готовое блюдо подайте на стол в горячем виде.

Пюре из фасоли с молоком

Ингредиенты:

400 мл молока, 400 г белой фасоли, 6 столовых ложек сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Замочите фасоль на несколько часов в холодной воде, затем отварите в ней же, откиньте на дуршлаг, дайте стечь жидкости и измельчите с помощью блендера или пропустите через мясорубку. Молоко подогрейте, не допуская кипения, добавьте сливочное масло и хорошо перемешайте. Подготовленные ингредиенты соедините, посолите и разотрите ложкой до образования однородной массы.

Готовое пюре подайте на стол в горячем виде в качестве гарнира к рыбе, мясу, тушеным овощам или птице.

Пюре тыквенное

Ингредиенты:

200 г тыквы, 70 г кураги, 3 столовые ложки сметаны (жирной), 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

Тыкву нарежьте небольшими кубиками, положите в кастрюлю с антипригарным покрытием, полейте сметаной и тушите на слабом огне в течение нескольких минут. Курагу отварите на пару, пропустите через мясорубку или измельчите с помощью блендера, добавьте муку, сливочное

масло и сахарозаменитель.

Подготовленные ингредиенты соедините, хорошо перемешайте и держите на среднем огне до размягчения. Полученное пюре подавайте на стол в горячем виде.

Репа тушеная

Ингредиенты:

1 репка, 2 яйца, 1/2 л молока, 10 столовых ложек манной крупы, 1 столовая ложка сливочного масла.

Способ приготовления:

Репу вымойте, очистите, нашинкуйте и варите на пару до готовности. Затем остудите, измельчите с помощью блендера до пюреобразного состояния, добавьте растопленное на водяной бане сливочное масло, манную крупу и взбитые яйца, влейте теплое молоко и взбейте миксером.

Полученную массу выложите в керамическую емкость для запекания, поместите в предварительно разогретую духовку и держите до появления румяной корочки.

Готовое блюдо подайте на стол в горячем или охлажденном виде.

Редька тушеная

Ингредиенты:

2 белых редьки, 2 луковицы, 15 столовых ложек сметаны (нежирной), 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Редьку вымойте и варите в подсоленной воде до мягкости, дайте остыть, снимите кожуру и нарежьте соломкой. Лук очистите, нашинкуйте и обжарьте в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка. Затем добавьте редьку и тушите под крышкой до подрумянивания. Положите сметану, посолите, перемешайте и держите на слабом огне до закипания, после чего снимите с плиты, выложите в глубокое блюдо и сразу подайте на стол.

Баклажаны тушеные

Ингредиенты:

5 баклажанов, 3 помидора, 2 луковицы, 2 зеленых яблока, 4 столовые ложки рафинированного растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Лук очистите, нарубите и обжарьте в растительном масле в глубокой жаровне. Баклажаны и помидоры измельчите. Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соедините, посолите, перемешайте и тушите на слабом огне под крышкой до мягкости, периодически помешивая. При необходимости

добавьте немного кипящей воды.

Готовое блюдо подайте на стол в жаровне.

Баклажаны с кислым молоком

Ингредиенты:

4 баклажана, 4 помидора, 300 мл молока (кислого), или простокваши, или йогурта, 2 яйца, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымойте, нарежьте тонкими кружочками, обваляйте в муке, обжарьте в растопленном сливочном масле с обеих сторон и выложите ровным слоем в жаровню. Помидоры измельчите аналогичным образом и накройте ими баклажаны. Яйца взбейте с кислым молоком, добавьте соль, черный перец и тщательно перемешайте. Полученную массу вылейте в жаровню, поместите в предварительно разогретую духовку и запекайте до мягкости. Готовое блюдо подайте на стол в форме.

Баклажаны в сырно-молочном соусе

Ингредиенты:

3 баклажана, 10 столовых ложек молочного соуса, 50 г сыра (любого твердых сортов), 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымойте, удалите плодоножки, очистите, нарежьте кубиками, посолите, посыпьте мукой и обжаривайте в растопленном сливочном масле до подрумянивания. Полученную массу выложите в жаровню, полейте молочным соусом, смешанным с натертым на мелкой терке сыром, добавьте зелень укропа и петрушки, хорошо перемешайте и запекайте в предварительно разогретой духовке.

Готовое блюдо подайте на стол горячим.

Кабачки с грибами и помидорами

Ингредиенты:

2 кабачка, 600 г белых грибов или шампиньонов, 4 помидора, 4 столовые ложки топленого масла, 3 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Грибы хорошо промойте и варите в подсоленной воде до полуготовности. Когда они остынут, нарежьте их тонкими ломтиками и обжарьте в топленом масле до золотистого оттенка.

Кабачки вымойте, очистите, нарежьте тонкими кружочками, обваляйте в муке и обжарьте с обеих сторон в той же сковороде.

Помидоры нарежьте кружками и обжарьте до размягчения.

На плоскую широкую тарелку выложите слоями кабачки, грибы и помидоры, посолите, поперчите и посыпьте зеленью.

Готовое блюдо можно подавать на стол в горячем или холодном виде.

Кабачки тушеные

Ингредиенты:

2 кабачка, 1 морковь, 1 луковица, 100 мл томатного сока, 4 столовые ложки рафинированного растительного масла, 3 зубчика чеснока, 1 лавровый листик, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымойте, удалите плодоножку, очистите и нарежьте кубиками средней величины. Морковь и лук очистите, измельчите и обжарьте в растительном масле до золотистого оттенка. Затем добавьте в сковороду кабачки, влейте томатный сок, положите лавровый лист и пропущенный через чеснокодавилку чеснок, посолите, перемешайте и тушите под крышкой.

Готовое блюдо разложите по порционным тарелкам и сразу же подайте на стол.

Кабачки пряные

Ингредиенты:

4 кабачка, 5 столовых ложек виноградного или яблочного уксуса, 4 столовые ложки рафинированного растительного масла, 4 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 5 зубчиков чеснока, 2 лавровых листика, 10 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымойте, очистите, нарежьте тонкими кружочками и готовьте на пару до мягкости, после чего остудите, выложите ровным слоем в кастрюлю или глубокую миску и посыпьте мелкорубленой зеленью петрушки. Уксус соедините с растительным маслом и пропущенным через чеснокодавилку чесноком, добавьте лавровый лист, черный перец горошком, посолите, перемешайте, залейте им овощи, накройте крышкой и поместите в холодильник на несколько часов.

Кабачки выньте из рассола шумовкой, разложите по порционным тарелкам и подайте на стол.

Брюссельская капуста в молочном соусе

Ингредиенты:

550 г брюссельской капусты, 30 г стеблей сельдерея, 250 мл молока, 3

столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, соль.

Способ приготовления:

Стебли сельдерея промойте, измельчите и тушите с добавлением растопленного сливочного масла под крышкой в течение 7 минут. Затем всыпьте муку, влейте подогретое молоко, посолите, положите слегка припущенные на пару кочанчики брюссельской капусты и варите до мягкости, периодически помешивая.

Готовое блюдо горячим разложите по порционным тарелкам и сразу же подайте на стол.

Краснокочанная капуста с заправкой из хрена

Ингредиенты:

1 кг краснокочанной капусты, 10 столовых ложек сметаны, 4 столовые ложки тертого хрена, 4 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока, соль.

Способ приготовления:

Разберите капусту на листья, промойте, очень мелко нарежьте и залейте на 0,5 минуты кипящей водой, после чего выложите в глубокую прозрачную емкость.

Сметану соедините с хреном и лимонным соком, посолите и взбейте с помощью миксера до образования однородной массы.

Капусту залейте полученной заправкой, перемешайте и подайте на стол в охлажденном виде.

Краснокочанная капуста с черносливом

Ингредиенты:

900 г краснокочанной капусты, 250 г чернослива (без косточек), 400 мл воды, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока, 2 столовые ложки пшеничной муки.

Способ приготовления:

Разберите капусту на листья, промойте, мелко нарежьте и залейте горячей водой в кастрюле с антипригарным покрытием. Добавьте лимонный сок и растопленное на водяной бане сливочное масло, перемешайте, накройте крышкой и тушите в течение 15 минут. Затем положите предварительно распаренный чернослив и обжаренную на сухой сковороде муку, перемешайте и доведите до готовности на слабом огне.

Капусту выложите в керамическую миску и подайте на стол в горячем виде.

Цветная капуста с чесноком

Ингредиенты:

1 кг цветной капусты, 5 зубчиков чеснока, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, соль.

Способ приготовления:

Цветную капусту промойте, разберите на небольшие соцветия и отварите на пару, после чего остудите и выложите в глубокую миску. Муку обжарьте в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка, добавьте немного воды, пропущенный через чеснокодавилку чеснок, посолите и тушите до загустения. Полученным соусом полейте цветную капусту и сразу подайте на стол.

Суфле из цветной капусты

Ингредиенты:

700 г цветной капусты, 2 белка, 10 столовых ложек молока, 10 столовых ложек сметаны (жирной), 5 столовых ложек сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, соль.

Способ приготовления:

Капусте промойте, отварите в подсоленной воде, остудите и пропустите через мясорубку или измельчите с помощью блендера. Затем добавьте яичные желтки и перемешайте. Муку обжарьте в растопленном сливочном масле до темно-золотистого оттенка, добавьте горячее молоко, взбитые яичные белки и перемешайте до образования однородной массы.

Подготовленные ингредиенты соедините, взбейте миксером или блендером, выложите в посуду с антипригарным покрытием, доведите до готовности, после чего выложите на блюдо, полейте сметаной и подайте на стол.

Огурцы с яйцами

Ингредиенты:

4 огурца, 4 луковицы, 4 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки горчицы, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления:

Огурцы вымойте, очистите, разрежьте вдоль и аккуратно удалите сердцевину. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, натрите на крупной терке, соедините с измельченным луком, добавьте сметану, горчицу, посолите и хорошо разотрите.

Полученной массой начините огурцы, посыпьте нарубленной зеленью укропа и подайте на стол в охлажденном виде.

Икра овощная

Ингредиенты:

4 помидора, 4 зеленых сладких перца, 3 баклажана, 10 зубчиков чеснока, 5 столовых ложек рафинированного растительного масла, черный

молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны и болгарский перец вымойте и держите в предварительно разогретой духовке до мягкости. Затем остудите, удалите плодоножки, из сладкого перца выньте семена. Помидоры обдайте кипятком и снимите кожицу.

Подготовленные ингредиенты измельчите с помощью блендера или пропустите через мясорубку, после чего добавьте растительное масло и пропущенный через чеснокодавилку чеснок, посолите, поперчите, перемешайте и держите на водяной бане 10 минут.

Готовую икру остудите, выложите в салатник и подайте на стол.

Пастернак отварной

Ингредиенты:

600 г пастернака, 0,6 л молока, 2 столовые ложки оливкового масла.

Способ приготовления:

Пастернак вымойте, нарежьте ломтиками и отварите в кипящем молоке, периодически помешивая, после чего откиньте на дуршлаг. Готовый пастернак выложите на блюдо, полейте оливковым маслом и подайте на стол.

Икра кабачковая с ревенем

Ингредиенты:

2 кабачка, 2 баклажана, 1 луковица, 10 черешков ревеня, 3 столовые ложки томатной пасты, 3 столовые ложки рафинированного растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Ревень нарежьте небольшими кусочками и варите на пару до мягкости. Кабачки и баклажаны очистите, нарежьте крупными кусками и держите в предварительно разогретой духовке до подрумянивания. Лук очистите, измельчите, обжарьте в растительном масле, добавьте томатную пасту, тушите под крышкой в течение 4–5 минут и остудите.

Подготовленные ингредиенты соедините, измельчите до образования однородной массы, охладите, выложите в салатник и подайте на стол.

Помидоры фаршированные

Ингредиенты:

9 помидоров, 450 г белых грибов, 3 яйца, 9 столовых ложек сметаны, 50 г сыра (любого твердых сортов), 3 столовые ложки топленого масла, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Грибы тщательно промойте, отварите на пару, остудите, мелко нарежьте и обжарьте в смеси сливочного и топленого масла. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Лук и зелень петрушки нашинкуйте и разотрите со сметаной. Затем добавьте яйца, грибы, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

Помидоры вымойте, обсушите на салфетке, срежьте верхнюю часть, аккуратно извлеките сердцевину, начините полученной массой и подайте на стол в охлажденном виде.

Картофель в молочном соусе

Ингредиенты:

7 картофелин, 1 луковица, 400 мл молока, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель хорошо вымойте, отварите, очистите, нарежьте кусками средней величины и посолите. Лук очистите, нашинкуйте, обжарьте в растопленном сливочном масле до легкого зарумянивания, залейте горячим молоком, перемешайте и дайте закипеть.

Подготовленные ингредиенты соедините в емкости с антипригарным покрытием, поставьте на огонь и доведите до кипения, после чего переложите в глубокую тарелку, посыпьте зеленью укропа и петрушки и подайте на стол.

Овощи тушеные с чесноком

Ингредиенты:

8 помидоров, 2 луковицы, 2 морковки, 10 зубчиков чеснока, 6 столовых ложек рафинированного растительного масла, 1/2 пучка сельдерея, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымойте и нарежьте тонкими ломтиками. Лук очистите и нашинкуйте. Морковь очистите и нарежьте кружочками. Зелень сельдерея промойте, обсушите и мелко нарубите.

Подготовленные ингредиенты соедините, влейте растительное масло, посолите, перемешайте и тушите в сковороде с антипригарным покрытием, накрыв крышкой. Когда овощи станут мягкими, добавьте пропущенный через чеснокодавилку чеснок и еще раз перемешайте. Полученную массу выложите в салатник и подайте на стол в охлажденном виде.

Фасоль с орехами

Ингредиенты:

300 г стручковой фасоли, 30 г ядер грецких орехов, 2 столовые ложки

свежевыжатого лимонного сока, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Фасоль нарежьте небольшими кусочками и варите на пару до размягчения. Затем добавьте толченые ядра грецких орехов и лимонный сок, посолите, поперчите и тщательно все перемешайте.

Полученную массу выложите в глубокое блюдо, посыпьте мелкорубленной зеленью петрушки и подайте на стол.

Заливное вегетарианское

Ингредиенты:

300 г цветной капусты, 250 г брокколи, 150 г стручковой фасоли, 3 кабачка, 3 помидора, 3 красных сладких перца, 2 зеленых сладких перца, 2 желтых сладких перца, 2 луковицы, 2 л мясного бульона, 4 столовые ложки желатина, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымойте и нарежьте тонкими кружочками. Цветную капусту и брокколи разделите на небольшие соцветия и отварите на пару вместе со стручковой фасолью. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и измельчите.

Лук очистите и нарежьте тонкими колечками. Сладкий перец вымойте, удалите семена, нашинкуйте и приготовьте на пару вместе с луком. Бульон подогрейте, растворите в нем желатин в соответствии с инструкцией.

Подготовленные овощи выкладывайте в глубокую емкость слоями в произвольном порядке, заливая каждый из них бульоном и дожидаясь его застывания, после чего поместите в холодильник на нескольких часов.

Готовое заливное нарежьте порционными кусками, выложите на плоское блюдо и подайте на стол.

Голубцы с грибной начинкой

Ингредиенты:

1 кг белокочанной капусты, 550 г белых грибов, 200 г риса, 3 луковицы, 15 столовых ложек рафинированного растительного масла, 15 столовых ложек воды, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Грибы переберите, промойте, пропустите через мясорубку или измельчите с помощью блендера и обжарьте в небольшом количестве растительного масла. Капусту разберите на листы, промойте, обдайте кипятком и срежьте крупные жилки. Лук очистите, измельчите и обжарьте в оставшемся масле.

Грибы соедините с луком и рисом, посолите, поперчите, выложите в

кастрюлю, залейте водой и варите до мягкости риса. Полученную массу перемешайте, разложите по капустным листам, сверните их плотным рулетом, поместите в пароварку и доведите до готовности.

Голубцы горячими разложите по порционным тарелкам и сразу подайте на стол.

Каши

Каша гречневая с луком и отрубями

Ингредиенты:

100 г гречневой крупы, 200 мл воды, 1 луковица, 4 столовые ложки отрубей, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Гречневую крупу отварите в подсоленной воде. Лук очистите, мелко нарежьте и обжаривайте в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка. Затем добавьте отруби и перемешайте, соедините с кашей, разложите по порционным тарелкам и сразу подайте на стол.

Каша гречневая традиционная

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 0,6 л воды, 6 столовых ложек сливочного масла, 2 столовые ложки молока, соль.

Способ приготовления:

Гречневую крупу переберите, залейте холодной водой, посолите, поставьте на средний огонь, доведите до кипения и варите до готовности. Затем добавьте горячее молоко, растопленное сливочное масло и хорошо перемешайте.

Готовую кашу разложите по порционным тарелкам и подайте на стол.

Каша гречневая с овощами

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 2 сладких перца, 2 баклажана, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 л воды, 4 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Промойте гречневую крупу, залейте холодной водой, посолите и варите на среднем огне в течение 15 минут. Баклажаны вымойте и держите в предварительно разогретой духовке до мягкости, после чего остудите и снимите кожуру. Морковь и лук очистите и нашинкуйте. Сладкий перец вымойте, удалите семена и нарежьте соломкой.

Овощи соедините, обжарьте в сливочном масле, добавьте кашу и доведите до готовности на водяной бане, после чего разложите по порционным тарелкам и подайте на стол.

Каша гречневая с сыром

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 400 мл воды, 150 г сыра (любого твердых

сортов), 7 столовых ложек сливочного масла.

Способ приготовления:

Гречневую крупу хорошо промойте, всыпьте в кипящую воду и варите под крышкой на среднем огне до готовности. Форму смажьте небольшим количеством сливочного масла и выложите слоями кашу и натертый на мелкой терке сыр так, чтобы верхний слой был из сыра. Полейте оставшимся сливочным маслом, растопленным на водяной бане, поставьте в предварительно разогретую духовку и держите до подрумянивания сыра. Готовую кашу подайте на стол в форме.

Каша рисовая

Ингредиенты:

100 г риса, 0,6 л молока, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промойте, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь, выложите в кипящее молоко, посолите и варите под крышкой до готовности.

Положите в кашу сливочное масло, хорошо перемешайте, разложите по порционным тарелкам и подайте на стол.

Каша гречневая со сливками

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 400 мл молока (нежирного), 10 столовых ложек сливок, соль.

Способ приготовления:

Гречневую крупу промойте и отварите в кипящем молоке. Затем посолите, влейте горячие сливки, перемешайте и подогревайте на водяной бане в течение 15 минут.

Готовую кашу разложите по порционным тарелкам и сразу же подайте на стол.

Каша из обжаренной гречневой крупы

Ингредиенты:

400 г гречневой крупы, 0,8 л воды, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Растопите сливочное масло на сковороде с антипригарным покрытием, добавьте гречневую крупу и обжаривайте до подрумянивания, помешивая деревянной ложкой. Затем всыпьте крупу в кипящую подсоленную воду и варите на среднем огне до готовности. После этого снимите с плиты, заверните кастрюлю в плотную ткань или одеяло и оставьте на 45 минут в теплом месте.

Готовую кашу разложите по порционным тарелкам и сразу же подайте на стол.

Каша рисовая с грибами

Ингредиенты:

100 г риса, 100 г сушеных белых грибов, 1 луковица, 1/2 л воды, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Грибы замочите в холодной воде на несколько часов, после чего промойте, отварите на пару и измельчите с помощью блендера.

Лук очистите, нашинкуйте и обжарьте в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка. Рис положите в кипящую воду и варите до полуготовности.

Подготовленные ингредиенты соедините, посолите, перемешайте и поместите в предварительно разогретую духовку на 15 минут, после чего выложите в глубокое блюдо и сразу же подайте на стол.

Каша рисовая по-вьетнамски

Ингредиенты:

200 г длиннозерного риса, 1 луковица, 400 мл воды, 4 столовые ложки сливочного масла, молотый мускатный орех, соль.

Способ приготовления:

Рис положите в кипящую воду и варите на сильном огне в течение 5 минут. Затем добавьте очищенную луковицу, посолите, убавьте огонь и держите под крышкой еще 10 минут. После этого извлеките луковицу, заверните кастрюлю в ватное одеяло или несколько слоев плотной ткани и оставьте в теплом месте на 1 час. Затем добавьте молотый мускатный орех, растопленное сливочное масло и хорошо разотрите ложкой. Готовую кашу разложите по порционным тарелкам и сразу же подайте на стол.

Каша кукурузная

Ингредиенты:

100 г зерен кукурузы (неспелой), 200 мл молока (нежирного), 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Кукурузные зерна варите в подсоленной воде в течение 20 минут, затем слейте жидкость, добавьте горячее молоко, посолите и доведите до готовности на слабом огне.

Кашу разложите по порционным тарелкам, добавьте в каждую из них немного растопленного сливочного масла и сразу же подайте на стол.

Каша овсяная

Ингредиенты:

100 г овсяных хлопьев, 0,6 л молока, 4 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Доведите молоко до кипения на среднем огне, понемногу добавляйте хлопья и варите, постоянно помешивая, до готовности. Затем положите сливочное масло, посолите и разотрите до образования однородной массы.

Готовую кашу разложите по порционным тарелкам и подайте на стол.

Каша перловая

Ингредиенты:

100 г перловой крупы, 400 мл воды, 3 столовые ложки оливкового масла, соль.

Способ приготовления:

Замочите перловую крупу в холодной воде на несколько часов, после чего выложите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности. Когда жидкость полностью испарится, добавьте оливковое масло и хорошо перемешайте. Готовую кашу разложите по порционным тарелкам и подайте на стол.

Каша манная

Ингредиенты:

100 г манной крупы, 1 л молока, 2 яйца, 4 столовые ложки изюма (светлого), 3 столовые ложки сливочного масла, сахарозаменитель, соль.

Способ приготовления:

Молоко доведите до кипения, тонкой струйкой всыпьте манную крупу, постоянно помешивая, и варите до готовности. Затем добавьте соль и сахарозаменитель, влейте растопленное на водяной бане сливочное масло, перемешайте и остудите.

Желтки аккуратно отделите от белков и взбейте с небольшим количеством сахарозаменителя. Изюм хорошо промойте и откиньте на дуршлаг. Белки взбейте в крепкую пену. Подготовленные ингредиенты выложите в кашу, аккуратно перемешайте и поставьте в предварительно разогретую духовку на 10—15 минут.

Готовое блюдо подайте на стол в горячем виде.

Каша пшенная

Ингредиенты:

200 г пшена, 0,8 л воды, 4 столовые ложки сливочного масла, 1/2 чайной ложки соли.

Способ приготовления:

Доведите воду до кипения, посолите, понемногу всыпьте пшено и варите до готовности. Затем снимите кастрюлю с огня, добавьте масло,

заверните в несколько слоев плотной ткани или ватное одеяло и оставьте на 1 час в теплом месте.

Готовую кашу разложите по порционным тарелкам и подайте на стол.

Каша тыквенная с пшенной крупой

Ингредиенты:

150 г пшенной крупы, 900 г мякоти тыквы, 4 столовые ложки сливочного масла, вода, соль.

Способ приготовления:

Тыкву нарежьте небольшими кубиками, выложите в кастрюлю с антипригарным покрытием, залейте водой так, чтобы она накрывала их на 2–3 см, посолите и варите под крышкой в течение 20 минут.

Затем соедините с промытой пшенной крупой, поставьте в предварительно разогретую духовку и доведите до готовности.

После чего положите сливочное масло, хорошо перемешайте, разложите по порционным тарелкам и сразу же подайте на стол.

Гречка-пух

Ингредиенты:

0,8 л молока, 3 столовые ложки дробленой гречневой крупы, 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сливок, сахарозаменитель.

Способ приготовления: Яйца разотрите ложкой, понемногу добавляя гречневую крупу, подсушите в духовке и отварите в кипящем молоке, постоянно помешивая. После чего добавьте растопленное сливочное масло, сахарозаменитель и протрите сквозь сито или измельчите с помощью блендера. Готовую кашу выложите в глубокую тарелку и полейте сливками перед подачей на стол.

Соусы

Соус «Ремулад»

Ингредиенты:

2 желтка, 3 столовые ложки каперсов, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, 1 столовая ложка мелко нарезанного репчатого лука, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки сметаны (жирной).

Способ приготовления:

Яичные желтки хорошо разотрите с горчицей. Затем добавьте лук, каперсы, зелень петрушки и хорошо размешайте, постепенно вливая оливковое масло. Когда масса заметно загустеет, положите сметану и взбейте с помощью миксера.

Полученный соус подайте к отварному картофелю, мясу или рыбе.

Соус голландский

Ингредиенты:

3 желтка, 4 столовые ложки сметаны (жирной), 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка лимонного сока (свежевыжатого), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Яичные желтки соедините со сметаной, добавьте размягченное сливочное масло, влейте лимонный сок, посолите, поперчите и взбейте с помощью венчика до образования однородной массы. Продолжая помешивать, поставьте емкость на слабый огонь, доведите до кипения и сразу же снимите с плиты.

Полученный соус подайте к блюдам из картофеля и мяса.

Соус европейский

Ингредиенты:

2 яйца, 7 столовых ложек сливочного масла.

Способ приготовления:

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и протрите сквозь сито. Затем добавьте растопленное на водяной бане сливочное масло и разотрите с помощью ложки до образования однородной массы.

Полученный соус подайте к цветной капусте или спарже.

Соус татарский калорийный

Ингредиенты:

3 яйца, 7 столовых ложек оливкового масла, 2 столовые ложки

измельченной зелени петрушки, 1 столовая ложка измельченной зелени эстрагона, 1 столовая ложка горчицы, соль.

Способ приготовления:

Сварите 2 яйца вкрутую, остудите, очистите, отделите желтки и пропустите их через мясорубку.

Добавьте сырой желток, горчицу, зелень петрушки и эстрагона и растирайте ложкой в течение 10 минут.

Потом влейте оливковое масло, посолите и перемешивайте до загустения, а затем протрите сквозь сито или измельчите с помощью блендера.

Полученный соус подайте к мясу или отварному картофелю.

Соус бернский

Ингредиенты:

5 желтков, 5 столовых ложек сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока, соль.

Способ приготовления:

Яичные желтки взбейте с помощью миксера и соедините с растопленным на водяной бане сливочным маслом. Потом добавьте зелень укропа и петрушки, пропущенный через чеснокодавилку чеснок, лимонный сок, посолите, поставьте на слабый огонь и доведите до кипения при постоянном помешивании. Когда масса загустеет, снимите емкость с плиты. Полученный соус подайте к мясу или рыбе.

Соус мятный

Ингредиенты:

3 столовые ложки зелени мяты, 200 мл воды, 15 столовых ложек яблочного или виноградного уксуса.

Способ приготовления:

Зелень мяты промыть, обсушить и измельчить с помощью блендера. Мелкорубленую мяту залейте водой и уксусом, хорошо перемешайте, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите в течение 15 минут под крышкой. Затем дайте остыть и протрите сквозь сито или измельчите с помощью блендера.

Полученный соус подайте в охлажденном виде к блюду из мяса.

Соус зеленый

Ингредиенты:

2 яйца, 3 столовые ложки оливкового масла, 3 столовые ложки яблочного или виноградного уксуса, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и пропустите через мясорубку.

Добавьте мелко нарубленную зелень укропа и петрушки, влейте уксус и оливковое масло, посолите, поперчите и измельчите с помощью блендера до образования однородной массы (она должна быть довольно густой).

Полученный соус подайте в охлажденном виде к овощным, мясным или рыбным блюдам.

Соус белый

Ингредиенты:

10 столовых ложек мясного или рыбного бульона, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки пшеничной муки, соль.

Способ приготовления:

Сливочное масло растопите, всыпьте муку и разотрите до исчезновения комочков. Через несколько минут влейте горячий бульон, посолите и варите на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения.

Готовый соус подайте к мясу, рыбе или овощам.

Соус горчичный

Ингредиенты:

3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки горчицы, 3 столовые ложки мясного бульона.

Способ приготовления:

Размягченное сливочное масло соедините с горчицей и горячим мясным бульоном, а затем тщательно перемешайте.

Полученный соус подайте к мясу.

Соус яично-горчичный холодный

Ингредиенты:

5 яиц, 4 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка столового уксуса, 2 столовые ложки горчицы, 4 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

3 яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и протрите сквозь сито. Затем добавьте оставшиеся сырые яйца и хорошо перемешайте. Влейте оливковое масло и уксус, положите горчицу и мелко рубленную зелень петрушки, посолите и разотрите ложкой до образования однородной массы.

Готовый соус подайте на стол в охлажденном виде.

Соус огуречный

Ингредиенты:

5 огурцов, 15 столовых ложек сметаны (жирной), 1 желток, пряности (любые), соль.

Способ приготовления:

Огурцы очистите, нарежьте небольшими ломтиками, посыпьте пряностями, посолите и тушите до мягкости в небольшом количестве сметаны (желательно делать это на водяной бане, чтобы не допустить пригорания).

Яичный желток смешайте с оставшейся сметаной, взбейте с помощью миксера, добавьте в огуречную массу и подогрейте.

Готовый соус подайте на стол в горячем виде.

Соус томатный

Ингредиенты:

3 помидора, 4 столовые ложки рафинированного растительного масла, 10 столовых ложек мясного бульона, 1 столовая ложка сметаны (жирной), 1 яйцо, 1/2 чайной ложки молотого тмина, соль.

Способ приготовления:

Разогрейте растительное масло в кастрюле, всыпьте тмин и перемешайте.

Помидоры обдайте кипящей водой, снимите кожицу, мелко нарежьте и тушите в растительном масле 3–4 минуты. Затем влейте горячий бульон и варите до готовности. Протрите остывшую массу сквозь сито, добавьте яичный желток, сметану и взбейте с помощью миксера.

Готовый соус подайте к мясу.

Соус луковый классический

Ингредиенты:

2 луковицы, 5 столовых ложек рафинированного растительного масла, 1 чайная ложка яблочного или виноградного уксуса, 2 столовые ложки томатной пасты, 10 столовых ложек мясного бульона, 2 столовые ложки сметаны (нежирной), 1 яичный желток, пряности (любые), соль.

Способ приготовления:

Лук очистите, нашинкуйте и обжарьте в растительном масле до темно-золотистого оттенка. Затем добавьте уксус, кипящий мясной бульон, томатную пасту, хорошо перемешайте и тушите на слабом огне в течение 20 минут. Потом посолите, добавьте пряности, доведите до кипения и дайте остыть, после чего введите желток, сметану и хорошо взбейте.

Готовый соус подайте к мясу или рыбе.

Соус луковый темный

Ингредиенты:

50 г бараньего жира, 1 луковица, 2 желтка, 5 столовых ложек сметаны,

3 столовые ложки воды, 30 г сыра (любого, твердых сортов), соль.

Способ приготовления:

Бараний жир нарежьте маленькими кусочками и растопите в глубокой сковороде. Добавьте мелко нарубленный лук и обжаривайте до темно-коричневого оттенка. Затем посолите, влейте воду, перемешайте и остудите до комнатной температуры. Потом добавьте желтки, сметану и натертый на мелкой терке сыр, хорошо взбейте с помощью миксера, доведите до кипения при постоянном помешивании и сразу же снимите с плиты.

Готовый соус горячим подайте к мясу или овощам.

Соус сырный с луком и грибами

Ингредиенты:

150 г сыра (любого, твердых сортов), 50 г маринованных грибов (любых), 1 лук-шалот, 1 столовая ложка свежесжатого лимонного сока, 5 столовых ложек томатного сока, 1 белок, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Грибы откиньте на дуршлаг, дайте стечь маринаду и протрите сквозь сито. Сыр натрите на мелкой терке. Лук очистите, пропустите через мясорубку и выжмите сок.

Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте лимонный и томатный соки, посолите, поперчите, перемешайте и поместите в морозилку на 30 минут. Затем введите взбитый в крепкую пену белок, взбейте и охладите.

Готовый соус подайте к отварному картофелю или мясу.

Соус хреновый

Ингредиенты:

150 мл сливок (жирных), 4 столовые ложки тертого хрена, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка свежесжатого лимонного сока, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

Сливки доведите до кипения на слабом огне, добавьте сливочное масло и перемешайте. Положите хрен, влейте лимонный сок, всыпьте сахарозаменитель, доведите до кипения, снимите с плиты и дайте остыть до комнатной температуры.

Готовый соус подайте к мясу.

Соус-пюре луковый

Ингредиенты:

1 луковица, 1 белок, 3 столовые ложки сметаны (жирной), 2 столовые ложки оливкового масла, 10 столовых ложек мясного бульона, 0,25 чайной

ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистите, нарежьте небольшими кусками и варите на пару до мягкости, после чего остудите и протрите сквозь сито. Затем добавьте черный перец и оливковое масло, посолите и хорошо перемешайте. Соедините с яичным желтком, сметаной и подогрейте на водяной бане, не допуская закипания. Влейте горячий мясной бульон и взбейте с помощью миксера до образования однородной массы. Готовый соус подайте к мясу или овощам.

Майонез домашний

Ингредиенты:

2 желтка, 3 столовые ложки рафинированного растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, 2 чайные ложки свежесжатого лимонного сока, соль.

Способ приготовления:

Яичные желтки растирайте с растительным маслом в течение 10 минут. Затем добавьте горчицу и лимонный сок, посолите и перемешайте.

Полученный соус используйте в качестве заправки для салатов или как дополнение к мясным и рыбным блюдам.

Майонез на оливковом масле

Ингредиенты:

2 желтка (сваренных вкрутую яиц), 5 столовых ложек оливкового масла, 2 столовые ложки виноградного или яблочного уксуса, 1/2 чайной ложки белого молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Яичные желтки тщательно разотрите ложкой, понемногу добавляя оливковое масло и уксус, затем посолите, поперчите и перемешайте до образования однородной массы.

Полученный соус подайте к мясу или овощам.

Десерты и напитки

Пудинг творожный

Ингредиенты:

200 г творога (средней жирности), 1 яйцо, 10 столовых ложек сметаны (жирной), 2 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Творог измельчите с помощью блендера, затем добавьте яйцо, посолите, всыпьте манную крупу и тщательно перемешайте. Полученную массу выложите в форму с антипригарным покрытием, предварительно смазанную сливочным маслом, разровняйте поверхность и запекайте в предварительно разогретой духовке. Готовый пудинг выложите на блюдо, полейте сметаной и подайте на стол.

Творожники с морковью

Ингредиенты:

120 г творога, 1 морковка, 1 яйцо, 6 столовых ложек пшеничной муки, 5 столовых ложек сметаны, 4 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Творог измельчите с помощью блендера или протрите через сито, затем добавьте яйцо, немного муки, посолите и перемешайте. Морковь очистите, нарежьте небольшими кусками, отварите в пароварке и измельчите до пюреобразного состояния. Подготовленные ингредиенты соедините и перемешайте. Из полученной массы сформируйте небольшие сырники, обваляйте в муке и обжарьте в растопленном сливочном масле с обеих сторон. Готовые творожники горячими выложите на плоское блюдо, полейте сметаной и сразу подайте на стол.

Крем яичный с ванилью

Ингредиенты:

2 желтка, 10 столовых ложек сливок (жирных), ванилин, взбитые сливки, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

Желтки взбейте с помощью миксера, добавьте сливки, ванилин и подсластитель. Подогрейте на слабом огне, постоянно помешивая, а после закипания снимите с плиты и дайте остыть.

Полученную массу разложите по креманкам, украсьте взбитыми сливками и подайте на стол.

Зразы творожные

Ингредиенты:

170 г творога (нежирного), 1 яйцо, 3 столовые ложки изюма, 10 столовых ложек сметаны, 5 столовых ложек пшеничной муки, 4 столовые ложки растительного масла, сахарозаменитель, соль.

Способ приготовления:

Творог протрите сквозь сито или пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, соль и сахарозаменитель, перемешайте.

Изюм отварите на пару до размягчения. Из творога сформируйте небольшие лепешки, на каждую из них положите немного изюма и защипните края.

Полученные зразы обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле, после чего разложите по тарелкам, полейте сметаной и сразу же подайте на стол.

«Подковы» к чаю

Ингредиенты:

1,4 кг пшеничной муки, 2 чайные ложки дрожжей (сухих), 1 столовая ложка растительного масла, 1 яйцо, 60 г сливочного маргарина, 100 мл молока, 1 чайная ложка соли.

Способ приготовления:

Дрожжи залейте 50 мл молока, добавьте немного муки, перемешайте и оставьте в теплом месте на 40—50 минут.

Затем соедините с оставшейся мукой, посолите, влейте оставшееся молоко, растопленный маргарин и замесите однородное тесто. Оставьте в теплом месте на 2 часа, накрыв салфеткой.

Когда объем теста увеличится примерно в 2 раза, разделите его на 4 равные части, раскатайте в лепешки, каждую из них сверните рулетом и придайте форму подковы. Выложите их на смазанный растительным маслом противень, накройте тканью.

Через 30 минут «подковы» смажьте взбитым яйцом и запеките в предварительно разогретой духовке, после чего слегка остудите и подайте на стол.

Бутерброды десертные

Ингредиенты:

5 ломтиков пшеничного хлеба, 120 г творога (нежирного), 1 апельсин, 50 г кураги, 2 чайные ложки сиропа на сахарозаменителе.

Способ приготовления:

Курагу варите на пару до мягкости, добавьте протертый сквозь сито творог, влейте сироп и взбейте. Полученную массу выложите на ломтики

хлеба, разровняйте, украсьте дольками апельсина и подайте на стол.

Десерт из грейпфрута

Ингредиенты:

3 грейпфрута, 1 ч. ложка корицы.

Способ приготовления:

Разрежьте каждый плод пополам, посыпьте корицей, положите на противень срезом вверх и держите в предварительно разогретой духовке несколько минут. Готовый десерт подайте на стол с чайными ложечками.

Чай из земляники

Ингредиенты:

2 столовые ложки ягод земляники (свежих), 2 столовые ложки листьев земляники, 200 мл воды.

Способ приготовления:

Ягоды и листья земляники измельчите, положите в термос, залейте кипящей водой, перемешайте, плотно укупорьте и оставьте на 2–3 часа, после чего процедите через сито. Полученный напиток подайте на стол, не остужая. Для улучшения вкуса можно добавить немного сахарозаменителя.

Чай зимний

Ингредиенты:

0,8 л воды, 4 столовые ложки сушеных листьев земляники, 2 столовые ложки сушеных цветков липы, 1 столовая ложка сушеных цветков ромашки.

Способ приготовления:

Цветки липы и ромашки перемешать, добавить измельченные листья земляники, залить кипящей водой и оставить под крышкой на 1,5 часа. Потом процедить и подать на стол в керамических кружках.

Чай с натуральными ароматизаторами

Ингредиенты:

1 л черного чая, 2 столовые ложки измельченных листьев земляники, 1 столовая ложка лимонной цедры, 1 столовая ложка апельсиновой цедры, 2 гвоздички, ½ чайной ложки корицы, 100 мл ягодного сока (любого), сахарозаменитель.

Способ приготовления:

Доведите чай до кипения, добавьте листья земляники, цедру лимона и апельсина, гвоздику, корицу, ягодный сок и сахарозаменитель, хорошо перемешайте и оставьте под крышкой на 10 минут, после чего процедите через сито.

Готовый напиток подайте на стол в фарфоровых бокалах.

Чай из листьев смородины

Ингредиенты:

4 столовые ложки листьев черной смородины, 0,8 л воды, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

Листья смородины измельчите, положите в термос, залейте кипящей водой, перемешайте, плотно укупорьте и оставьте на 3 часа, после чего процедите чай.

Готовый напиток разлейте по фарфоровым чашкам, добавьте сахарозаменитель, перемешайте и подайте на стол.

Настой плодов шиповника

Ингредиенты:

4 столовые ложки сушеных плодов шиповника, 0,6 л воды.

Способ приготовления:

Измельчите плоды шиповника в кофемолке или растолките в ступке, выложите в термос, залейте кипящей водой и плотно укупорьте, а через 5–6 часов процедите через сложенную в несколько слоев марлю.

Готовый напиток разлейте по чашкам и сразу же подайте на стол.

Настой калиновый

Ингредиенты:

3 столовые ложки сушеных плодов калины, 400 мл воды, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

Раздавите плоды калины в деревянной или фарфоровой ступке, залейте кипящей водой, поставьте на водяную баню и держите на среднем огне 10 минут. Затем остудите до комнатной температуры и процедите через частое сито (если настой получился очень концентрированным, разбавьте его холодной водой), после чего добавьте сахарозаменитель и перемешайте.

Готовый напиток разлейте по стеклянным бокалам и подайте на стол.

Можно также положить в каждый из них 2–3 кубика цитрусового или обычного льда.

Напиток из капустного рассола

Ингредиенты:

250 мл рассола из-под квашеной капусты, 100 мл яблочного сока (кислого), 4 столовые ложки морковного сока (с мякотью).

Способ приготовления:

Соедините охлажденные яблочный и морковный соки, добавьте рассол и хорошо перемешайте.

Готовый напиток разлейте по бокалам и добавьте соломинки и

украшения для коктейлей.

Напиток томатно-капустный

Ингредиенты:

15 столовых ложек рассола из-под квашеной капусты, 400 мл томатного сока, 4 столовые ложки воды, 3 столовые ложки лимонного сока (свежевыжатого), 1 чайная ложка лимонной цедры, соль.

Способ приготовления:

Капустный рассол соедините с томатным соком, добавьте воду, цедру и сок лимона, посолите, хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на 2 часа.

Готовый напиток процедите, разлейте по бокалам и подайте на стол.

Напиток смородиново-морковный

Ингредиенты:

1 кг моркови, 0,6 л воды, 10 столовых ложек сока черной смородины, 1 лимон, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

Морковь очистите, натрите на мелкой терке или пропустите через мясорубку, залейте холодной водой и оставьте на 3 часа, после чего процедите через сито. Затем добавьте сок, выжатый из лимона. После чего добавьте смородиновый сок, сахарозаменитель и хорошо перемешайте. Готовый напиток перед подачей на стол охладите.

Напиток фруктово-овощной

Ингредиенты:

5 морковок, 4 зеленых яблока, 2 луковицы, 4 корня сельдерея.

Способ приготовления:

Овощи и яблоки вымойте, очистите, пропустите через соковыжималку и хорошо перемешайте.

Готовый напиток перед подачей на стол охладите.

Напиток морковно-апельсиновый

Ингредиенты:

0,6 л морковного сока (с мякотью), 400 мл апельсинового сока, 200 мл ряженки, 3 столовые ложки лимонного сока (свежевыжатого), сахарозаменитель.

Способ приготовления:

Морковный, апельсиновый и лимонный соки соедините с ряженкой и взбейте с помощью миксера до образования однородной массы. Затем добавьте сахарозаменитель и перемешайте. Готовый напиток перед подачей на стол охладите.

Напиток огуречный

Ингредиенты:

3 огурца, 100 г зеленого салата, соль.

Способ приготовления:

Салат и огурцы вымойте, выжмите из них сок с помощью соковыжималки, посолите и перемешайте. Готовый напиток охладите и подайте на стол.

Напиток яблочно-тыквенный

Ингредиенты:

400 мл яблочного сока, 200 мл тыквенного сока, сахарозаменитель.

Способ приготовления: Яблочный и тыквенный соки смешать, добавить сахарозаменитель и взбить с помощью миксера. Готовый напиток охладить, разлить по прозрачным бокалам и сразу же подать на стол.