

УДК 615.874.2

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ КАК ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА ВТОРОГО ТИПА

Щепеткова М.А.

студент

*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко,
Воронеж, Россия*

Леонова А.В.

студент

*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко,
Воронеж, Россия*

Сидельникова С.В.

студент

*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко,
Воронеж, Россия*

Гладышева О.В.

к. с.-х. н., ассистент

*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко.
Воронеж, Россия*

Аннотация. В статье приведены результаты анкетирования студентов ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, которые показывают их знания о сахарном диабете второго типа, о режиме и правильности питания. Также в работе представлено разработанное меню диетического питания в качестве профилактики сахарного диабета. Показаны результаты проведенного нами тренинга, который был направлен на ознакомление и расширение знаний студентов о заболевании – сахарный диабет.

Ключевые слова: сахарный диабет, диетическое питание, здоровое питание, студенческая среда, рекомендуемая суточная калорийность, принципы правильного питания, профилактики сахарного диабета, факторы риска.

***DIETARY NUTRITION AS A PREVENTION OF TYPE 2 DIABETES
MELLITUS***

Shchepetkova M.A.

student

Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko.

Voronezh, Russia

Leonova A.V.

student

Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko.

Voronezh, Russia

Sidelnikova S. V.

student

Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko.

Voronezh, Russia

Gladysheva A O.V.

Candidate of Agricultural Sciences, Assistant

Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko.

Voronezh, Russia

Abstract. The article presents the results of a survey of students of N.N. Burdenko VSMU, which show their knowledge about type 2 diabetes mellitus, their diet and the correctness of their diet. The paper also presents a developed menu of dietary nutrition as a prevention of diabetes mellitus. The results of the training conducted by us are shown, which was aimed at familiarizing and expanding students' knowledge about the disease – diabetes mellitus.

Key words: diabetes mellitus, dietary nutrition, healthy nutrition, student environment, recommended daily calorie intake, principles of proper nutrition, prevention of diabetes mellitus, risk factors.

Распространенность сахарного диабета заставляет отнести данное заболевание к пандемии неинфекционного характера 21 века. Учитывая течение

заболевания и наличие тяжелых осложнений, можно сказать, что сахарный диабет представляет собой серьезную медико-социальную проблему. При этом следует отметить, что распространенность сахарного диабета на сегодняшний день во многом зависит от правильного питания.

В молодежной среде, благодаря рекламе и социальным сетям, популярными являются точки быстрого питания, где предлагаемые блюда далеки от принципов здорового питания. Студенты зачастую пытаются сэкономить средства на развлечения, заменяя полноценный обед в столовой учебного заведения, на перекусы фаст-фудом, запивая такую еду сладкими газированными напитками.

В связи с рассматриваемой проблемой, *целью нашей работы явилось* - разработка диетического питания, направленная на снижающее риска развития сахарного диабета второго типа, сохраняющее и улучшающее здоровье за счет наличия в нем низкокалорийных блюд с минимальным количеством сахара.

Также работа направлена на просвещение студенческой молодежи в области здорового питания, приобретение ими навыков по разработке собственного суточного рациона и приготовлению блюд, отвечающих принципам рационального питания.

Объекты и методы исследования. Объектом нашего исследования стали студенты ВГМУ им. Н.Н. Бурденко в количестве 50 человек от 17 до 22 лет, которым было предложено ответить на вопросы разработанной нами анкеты в двух вариантах. Первое анкетирование состояло из 9 вопросов, которые были направлены на выявление знаний студентов о сахарном диабете второго типа, о режиме и правильности питания.

Следующий этап нашей работы заключался в изучение научной литературы, необходимой для правильного составления меню диетического питания [2,3,4].

Далее, наша работа была направлена на проведение тренинга среди студенческой молодежи, который способствовал формированию у респондентов правильной и здоровой культуры питания.

После проведенного нами тренинга, было организовано повторное анкетирование, которое включало в себя 8 вопросов, при помощи которых мы хотели узнать, поменялось ли отношение респондентов к своему питанию после полученной информации и готовы ли они изменить свой рацион и брать с собой на учебу приготовленные ими полезные продукты.

Результаты и их обсуждение. Результаты первого анкетирования показали, что в 85% случаев, студенты недостаточно ознакомлены с таким заболеванием как сахарный диабет второго типа, и чем он отличается от сахарного диабета первого типа. Также 75% респондентов не знают, какие продукты питания могут приводить к сахарному диабету. Кроме того, 80% студентов ответили, что их питание в течение недели не отличается разнообразием продуктов.

Анкетирование также показало, что в 60% случаев студенты не придерживаются правильного питания и 80% из них часто перекусывают снеками, чипсами и фаст-фудом, при этом лишь 50% опрошиваемых учитывают калорийность дневного рациона и употребляют достаточное количество воды в сутки. Однако 70% студентов задумываются над тем, что неправильное и несбалансированное питание может отрицательно сказаться на их здоровье и что вполне возможно питаться полезно, даже в условиях ограниченного времени, но 30% студентов считают, что правильное питание, это дорого и не всегда доступно (рис.1.).

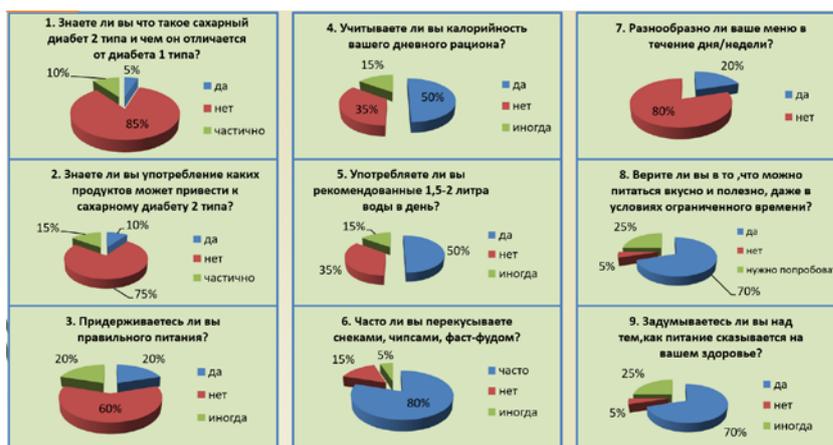


Рис. – 1 Результаты анкетирования студентов до тренинга.

Авторская разработка.

Исходя из ответов студентов, мы видим, что большинство из них не обладают достаточными знаниями о сахарном диабете второго типа, а также многие из них не придерживаются здорового питания. Поэтому, учитывая сложившуюся проблему, мы самостоятельно на основе изученной литературы постарались разработать недельное меню диетического питания для студентов с подсчетом суточной калорийности рациона в качестве профилактики сахарного диабета второго типа, которое будет включать в себя все принципы правильного питания (табл.1). Предложенное нами меню содержит простые, а главное легкие в приготовлении продукты такие, как куриное филе, индейка, белая рыба, овсяная и гречневая крупы, фрукты, овощи и другое. Также нами разработаны рецепты ПП-десертов, которые состоят только из натуральных продуктов и содержат минимальное количество сахара (табл.2). Они подойдут для питания не только в качестве профилактики сахарного диабета, но и тем, кто худеет и следит за фигурой, спортсменам и людям, которые заботятся о себе и своем здоровье. При этом, предложенное меню, возможно, самостоятельно корректировать, убирая или добавляя определенные продукты в течение последующих недель.

Таблица 1. Меню диетического питания на неделю в качестве профилактики сахарного диабета

<p style="text-align: center;"><u>Понедельник:</u></p> <p>Завтрак: гречневая каша с молоком, яйцо в смятку, чай без сахара (230 ккал) Второй завтрак: творог 5% жирности с яблоком (193 ккал) Обед: отварное куриное филе с тушеными овощами и картофельным пюре (550 ккал) Полдник: запеченное яблоко с творогом, медом и 1% кефиром (251 ккал) Ужин: белая рыба на овощной подушке из кабачка и картофеля (360 ккал) Рекомендуемая суточная калорийность рациона (РСК): 1584 ккал/Б:121,2/Ж:35,83/У:194,96/РСК: 91%</p>	<p style="text-align: center;"><u>Вторник:</u></p> <p>Завтрак: овсяная каша на молоке с яблоком, чай с лимоном без сахара (290 ккал) Второй завтрак: смузи (натуральный йогурт, замороженные ягоды, фрукты) (210 ккал) Обед: куриный суп с бурым рисом, паровая котлета из индейки с тушеной стручковой фасолью и гречневой кашей (451 ккал) Полдник: салат из капусты с яблоком, бутерброд с сыром (225 ккал) Ужин: ленивые голубцы из курицы, чай без сахара (350 ккал) Рекомендуемая суточная калорийность рациона (РСК): 1523 ккал/Б:81,88/Ж:47,84/У:206,74/РСК:90%</p>
<p style="text-align: center;"><u>Среда:</u></p> <p>Завтрак: пшенная каша с тыквой, медом и чай без сахара (227 ккал) Второй завтрак: сырники из нежирного творога (175 ккал) Обед: грибной суп пюре из шампиньонов, отварное куриное филе с запеченными картофельными дольками (550 ккал) Полдник: винегрет, бутерброд с запеченной бужениной, чай без сахара с лимоном (267 ккал) Ужин: белая рыба с тушеными овощами (313 ккал) Рекомендуемая суточная калорийность рациона (РСК): 1532 ккал/Б:92,25/Ж:62,81/У:151,07/РСК: 90%</p>	<p style="text-align: center;"><u>Четверг:</u></p> <p>Завтрак: омлет (на 1 порцию не более 2 яиц) с овощами, чай без сахара (268 ккал) Второй завтрак: кабачковые оладья (173 ккал) Обед: рыбный суп, куриные котлеты на пару с бурым рисом (465 ккал) Полдник: запеканка из нежирного творога, зеленый чай без сахара (197 ккал) Ужин: гречневая каша с грибами, салат из помидоров и огурцов (327 ккал) Рекомендуемая суточная калорийность рациона (РСК): 1428 ккал/Б:91,58/Ж:62,66/У:124,41/РСК:84%</p>
<p style="text-align: center;"><u>Пятница:</u></p> <p>Завтрак: сырники с яблоками, чай без сахара (292 ккал) Второй завтрак: йогурт без добавок, киви (210 ккал) Обед: суп с фрикадельками из куриного фарша, рагу с курицей и баклажанами (413 ккал) Полдник: смузи из овсяных хлопьев, банан и вишни, йогурта (224 ккал) Ужин: запеченные куриные рулетики с грибами и сыром, чай без сахара с лимоном (331 ккал) Рекомендуемая суточная калорийность</p>	<p style="text-align: center;"><u>Суббота:</u></p> <p>Завтрак: овсяная каша на молоке с орехами кешью (355 ккал) Второй завтрак: тост с творожным сыром и авокадо (206 ккал) Обед: овощной суп-пюре, тефтели из индейки с овощами (481 ккал) Полдник: паровые сырники с ягодным пюре (251 ккал) Ужин: куриная грудка с овощами, биокефир (348 ккал) Рекомендуемая суточная калорийность рациона (РСК): 1641 ккал/Б:104,21/Ж:65,93/У:163,16/РСК: 97%</p>

рациона	(РСК):	1513			
ккал/Б:100,88/Ж:62,15/У:140,01/РСК: 89%					
<u>Воскресенье:</u>					
Завтрак: гречневая каша с отварной курицей, чай без сахара (267 ккал)					
Второй завтрак: творожные оладьи с ягодами (328 ккал)					
Обед: куриный суп, филе белой рыбы с овощами на пару (456 ккал)					
Полдник: цезарь ролл с курицей без майонеза, чай без сахара (230 ккал)					
Ужин: овощная запеканка, греческий йогурт с яблоками (335 ккал)					
Рекомендуемая	суточная	калорийность	рациона	(РСК):	1616
ккал/Б:124,08/Ж:48,2/У:170,8/РСК:95%					

Следующей задачей для нас являлось проведение тренинга среди студенческой молодежи ВГМУ им. Н.Н. Бурденко. Данное мероприятие дало нам возможность ознакомить студентов с таким заболеванием, как сахарный диабет второго типа, который является хроническим эндокринным мультифакториальным заболеванием, обусловленное не только генетической предрасположенностью, но и факторами окружающей среды, в том числе неправильным питанием и характеризующееся гипергликемией [1].

На тренинге студенты узнали о факторах риска сахарного диабета второго типа, к которым можно отнести: возраст человека (45 лет) и старше, избыточная масса тела, гиподинамия, нарушение углеводного обмена, наличие сердечно-сосудистых заболеваний, наследственная предрасположенность.

Кроме того, студентам рассказали, как можно снизить вероятность развития сахарного диабета. Что в первую очередь необходимо придерживаться принципов здорового питания, следить за своим весом, бороться с ожирением, быть физически активным человеком, а также отказаться от табака [5].

Таблица 2. Меню ПП-десертов в качестве профилактики сахарного диабета

<u>Овсяноблин</u>	<u>Сырники</u>
Ингредиенты: овсянка 3-4 ст.л., яйцо 1 шт., ягоды/сухофрукты/шоколад 20 гр, сахарозаменитель для сладости по желанию.	Ингредиенты: пачка творога 2,5%, яйцо 1 шт., рисовая мука 2-3 ст.л., щепотка ванилина, сахарозаменитель.
Способ приготовления:	Способ приготовления:
1. Смешать овсянку с яйцом, добавить по желанию сахарозаменитель.	1. Смешать ингредиенты, сформировать шарики.
2. Вылить смесь на горячую сковородку и обжарить с двух сторон до золотистой корочки.	2. Запечь в духовом шкафу.
3. Добавить начинку (ягоды, йогурт,	

шоколад).	
<p style="text-align: center;"><u>Чиа пудинг</u></p> <p>Ингредиенты: семена чиа 2 ст.л., растительное молоко 100-150 мл, фрукты, орехи по вкусу.</p> <p>Способ приготовления:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Залить семена чиа молоком и дать им настояться 15-20 минут до состояния пудинга. 2. Сверху добавить фрукты, орехи. 	<p style="text-align: center;"><u>ПП- конфеты</u></p> <p>Ингредиенты: финики и другие сухофрукты 10 шт., грецкие орехи 10 шт., какао 1 ст.л.</p> <p>Способ приготовления:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В блендере измельчить финики, орехи, добавить какао, перемешать и сделать из массы круглые конфеты. 2. Обвалять в кокосовой стружке или ореховой крошке. 3. Оставить в холодильнике на 15-20 минут.
<p style="text-align: center;"><u>Творожный десерт с фруктами</u></p> <p>Ингредиенты: пачка мягкого творога, желатин 15 гр., мак 15 гр., сахарозаменитель по вкусу, фрукты или ягоды.</p> <p>Способ приготовления:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Залить желатин водой и растопить на водяной бане. 2. Смешать творог, желатин, мак и сахарозаменитель, оставить в холодильнике. 3. Фрукты или ягоды смешать с желатином и сахарозаменителем, добавить на творожную основу. 3. Оставить в холодильнике на 15-20 минут. 	

Слушателям также были приведены основные принципы здорового питания: ограниченность легкоусвояемых углеводов, животных жиров; уменьшение калорийности своего рациона при избыточной массе тела; соблюдение дробного режима питания (4-5 раз /день); использование продуктов с низким (менее 55) гликемическим индексом, что предусматривает употребление в пищу большего количества овощей и фруктов, а также продуктов из зерна грубого помола.

Также были озвучены продукты, которые являются запрещенными при сахарном диабете: шоколад, кондитерские изделия, конфеты, сдоба, мед, варенья и др. сладости. Нельзя употреблять свиной и бараний жир, острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда, алкогольные напитки, бананы, виноград, финики, изюм.

После проведенного нами тренинга среди студенческой молодежи выяснили, что 80% респондентов узнали достаточно большое количество информации о правильном питании как профилактике сахарного диабета и о самом заболевании.

Результаты анкетирования показали, что 98% респондентов считают полезным разработанное нами диетическое меню. При этом изменить свой рацион питания и самостоятельно приготовить предложенные нами блюда были готовы 74%-76% студентов соответственно.

Если говорить о том, согласны ли студенты с тем, что полезная еда может быть еще и вкусной, то утвердительно ответили 86% респондентов, а вот заменить вредные сладости на полезные с низким содержанием сахара согласились только 46% опрошенных.

Анкетирование также показало, что 82% респондентов будут использовать наше меню при составлении своего рациона питания, а 74% студентов готовы брать с собой на учебу полезные перекусы, приготовленные своими руками (рис.2).

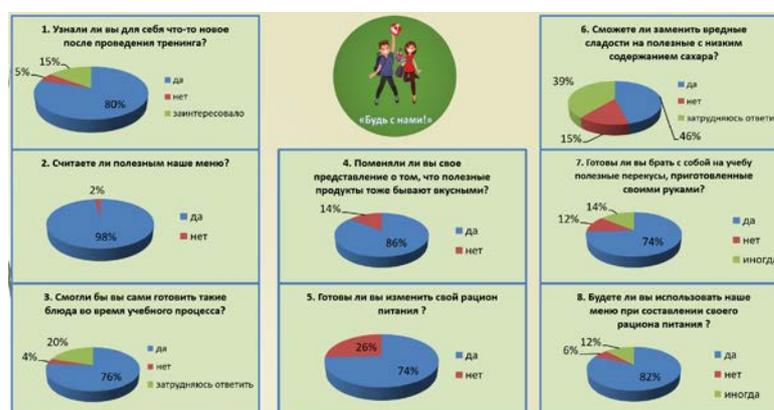


Рис. – 2 Результаты анкетирования студентов после проведенного тренинга. Авторская разработка.

Вывод. Таким образом, правильное питание является мощным фактором, который оказывает огромное влияние на здоровье человека, снижая риск развития хронических заболеваний, в том числе и сахарного диабета. Поэтому при соблюдении всех принципов здорового питания, студенты взамен получают отличное самочувствие, крепкий иммунитет, нормальный вес и меньшую утомляемость.

Библиографический список

1. Аметов А.С. Сахарный диабет 2 типа. Проблемы и решения. Учебное пособие Том 3. / А.С. Аметов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2015. – 370с.
2. Васюкова О.В. Диетические рекомендации при ожирении и сахарном диабете 2 типа / О.В. Васюкова. Берлин-Хеми Менарин, 2008. – 26 с.
3. Гурвич М.М. Диета при сахарном диабете / М.М. Гурович. – Москва: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 285 с.
4. Евсеев А.Б. Лечебное питание при сахарном диабете 2-го типа / А.Б. Евсеев // Бюллетень науки и практики. – Т.5. – №10. – 2019. – С.77-83.
5. Сизова Я.Д. Оценка и анализ заболеваемости сахарным диабетом среди школьников Козловской МОУ СОШ Терновского района Воронежской области / Я.Д. Сизова, О.В. Гладышева, Л.Г. Величко // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (6-7 апреля 2021 г.). – ФГБОУ ВО Нижневартковский государственный университет. – 2021. – С.88-93.

Оригинальность 95%