

УДК 615.874.2
ББК 53.51
Х38

THE MAYO CLINIC DIABETES DIET, 3RD EDITION:
A HEALTHY EATING PROGRAM TO IMPROVE YOUR TYPE 2 DIABETES
by Donald D. Hensrud M.D. M.P.H.

© 2023 Mayo Foundation for Medical Education and
Research (MFMER)

First published in the United States by Mayo Foundation for Medical Education and Research Published
by permission of Mayo Foundation for Medical Education and Research (USA) and their literary agents,
Nordlyset Literary Agency, LLC (USA) via Igor Korzhenevskiy
of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Хенсруд, Дональд Д.
Х38 Жизнь с диабетом. 3 степени к снижению уровня сахара в крови и восстановлению качества жизни / Дональд Д. Хенсруд ; [перевод с английского С. В. Котовой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 400 с. — (МЕДЭКСПЕРТ. Опыт мировых клиник в лечении современных заболеваний).

ISBN 978-5-04-197667-5

Сахар — главная причина ожирения, метаболического синдрома и сахарного диабета. Эта книга — проверенная и апробированная в рамках огромной американской клиники Мейо система диетотерапии сахарного диабета II типа, которая позволит в кратчайшие сроки снизить уровень сахара в крови и взять его под контроль. Побочными эффектами станут — снижение веса до нормы, восстановление работы внутренних органов и гормональная перестройка организма до состояния гармонии.

УДК 615.874.2
ББК 53.51

ISBN 978-5-04-197667-5

© Котова С.В., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

Диабетическая диета от клиники Мейо — что это? 7

Часть 1. Избавься от этого!..... 12

ГЛАВА 1. На старт... 14

ГЛАВА 2. Внимание, марш! 23

ГЛАВА 3. Добавить 5 привычек 32

От пирамиды здорового веса клиники Мейо до... 48

... до здорового питания клиники Мейо 49

ГЛАВА 4. Избавиться от 5 привычек 50

ГЛАВА 5. Завести 5 вспомогательных привычек 68

ГЛАВА 6. Чему вы научились? 82

Посмотрим на результаты 84

Часть 2. Живи этим! 88

ГЛАВА 7. Следующий этап 90

ГЛАВА 8. Знайте свои цели 101

ГЛАВА 9. Ставим собственные цели 110

ГЛАВА 10. Составьте собственный план питания	121
<i>Завтрак. Оценка порций</i>	133
<i>Обед. Оценка порций</i>	135
<i>Ужин. Оценка порций</i>	137
ГЛАВА 11. Уточняем план действий	139
ГЛАВА 12. Отслеживайте свой прогресс	151
ГЛАВА 13. Важность поддержки	163

Часть 3. Прочь все лишнее 174

ГЛАВА 14. Каков ваш здоровый вес?	176
ГЛАВА 15. Энергия, калории и вес	186
ГЛАВА 16. Диабет и пирамида	201
ГЛАВА 17. Упрощаем приготовление еды.....	218
<i>Ароматные маринады</i>	235
ГЛАВА 18. Еда вне дома	237
ГЛАВА 19. Как изменить привычки	250
ГЛАВА 20. Сжигание калорий — еще больше	265
ГЛАВА 21. Когда сбился с пути — что делать?	274
<i>Практическое руководство</i>	288
<i>Как обходить препятствия в похудении</i>	288

Питание: препятствия и планы их обхода.....	289
Физическая активность: препятствия и планы их обхода.....	296
Привычки: препятствия и планы их обхода	302
Краткая информация о порциях пирамиды продуктов	310
Овощи. 25 калорий на порцию	312
Фрукты. 60 калорий на порцию	314
Углеводы. 70 калорий на порцию	316
Белки и молочные продукты. 110 калорий на порцию	318
Жиры. 45 калорий на порцию	321
Сахара. 75 калорий на порцию	323
Завтрак.....	324
Сэндвичи	326
Салаты и супы	327
Основные блюда	328
Гарниры.....	330
Снеки (перекус).....	331
Десерты	332
Напитки.....	334
Рецепты для похудения	336
Лайфхак для завтрака	337
Фриттата с брокколи и копченым сыром Гауда	338
Кобб салат.....	339
Тайский салат с тофу.....	340
Рулет «Калифорния» с авокадо	341
Салатные рулетики с индейкой по-азиатски.....	342
Бургер без булочек с нутом и цуккини.....	343
Запеканка с овощами по-мароккански	344
Палочки «Буффало» из кабачков	345
Котлетки с киноа.....	346
Суп из белой фасоли и капусты	347
Тушеная рыба с зеленой фасолью и помидорами черри.....	348
Баранина со сладким перцем чили стир-фрай	349

<i>Рыба, запеченная по-итальянски</i>	350
<i>Клюквенно-яблочный крисп</i>	351
<i>Путеводитель по меню</i>	352
<i>Список продуктов</i>	361
<i>Список продуктов для Средиземноморской диеты</i>	369
<i>Список продуктов для Высокопротеиновой диеты</i>	377
<i>Список продуктов для Кето-диеты</i>	385
<i>Алфавитный указатель</i>	386

Диабетическая диета от клиники Мейо — что это?

Избыточный вес, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, наследственный фактор. Именно эти причины приводят миллионы людей к диабету или предиабету, — состоянию риска, предрасположенности к заболеванию. Все перечисленные факторы равнозначны, и каждый из них оказывает собственное влияние, но один все же играет более заметную роль в развитии диабета. Наиболее важной целью в контроле заболевания и предотвращении его развития считается избавление от лишнего веса. Нормализация массы тела способна существенно замедлить физиологические процессы, ведущие к постановке диагноза. Например, буквально через пару дней после избавления от первых лишних килограммов уровень сахара в крови приближается к норме или этот показатель значительно улучшается.

Популярное выражение худеющих — «сидеть на диете» — как правило, наводит на мысли о

жестких ограничениях в питании, постоянном контроле потребляемых продуктов: обо всем том, что вызывает негативные ассоциации. Неудивительно, что большинство людей в итоге отказываются от своей диеты и вскоре снова набирают тот вес, который они, возможно, потеряли.

Эта книга — адаптация популярного издания «Диета клиники Мейо». Она расскажет о возможностях диетотерапии в отношении сахарного диабета. В нашем клиническом опыте диета — это не модные программы, работающие по принципу «начать диету»/«бросить диету». Диета Мейо — это организация образа жизни, направленная на то, чтобы помочь изменить свои привычки, являющиеся важной частью нашей жизни. Сбалансированность предоставляет каждому наилучшие шансы взять под контроль свой диабет и предотвратить его вероятные осложнения.

Эффективность диетотерапии сахарного диабета в клинике



Дональд Д. Женсруд,
доктор медицинских наук,
специалист в области
внутренних болезней

Мейо основана на двух важнейших принципах: низкокалорийное, но при этом полноценное питание и сжигание большего числа калорий при физической активности.

Вы начнете терять вес уже на первом этапе диеты: «Избавься от этого!» — фазе, которая продлится две недели. В этот период резко меняется образ жизни, позволяя сбросить от 3 до 5 кг. Поначалу такие события могут и не впечатлить (две недели и всего 5 кг?), но по мере того, как вес и далее продолжит снижаться, уверенность в собственных силах больше вас не покинет.

Вы продолжите терять вес и перейдете ко второму этапу диеты — фазе «Живи этим!» Теперь вы сможете участвовать в создании персональной программы коррекции образа жизни и немного ускорить избавление от лишнего веса: результатом станет уже минус пара килограммов в неделю. Изменения, которым вы начнете следовать, также помогут вам поддерживать свой вес при достижении его оптимального показателя.

Диабетическая диета — это больше, чем просто план питания от клиники Мейо для снижения веса: программа разработана так, чтобы сохранить или вернуть вам хорошее самочувствие, энергичность, блеск в глазах и продуктивность в целом. В процессе чтения книги вы убедитесь, что описанный подход к коррекции образа жизни весьма практичен и одновременно гибок. Специалисты клиники дают необходимые знания и инструменты для внесения важных изменений в рацион питания и коррекции ежедневной активности, но мы не указываем вам, что делать — выбирайте для себя оптимальный вариант.

Вы знаете себя лучше всех, поэтому от вас и зависит, какой

станет персональная программа, ориентированная на ваши параметры. Мы предлагаем сразу несколько вариантов, но только вам решать, как и когда вы внедрите один из них. Примечательна и следующая важная особенность нашего подхода к коррекции образа жизни: не нужно скрупулезно подсчитывать калории или углеводы, и впоследствии не будет нужды постоянно сверяться с кухонными весами и калькуляторами калорий. Вместо этого мы научим, как рассчитать порции и сколько продуктов из каждой группы следует потреблять ежедневно.

Мы понимаем, что поначалу перемены могут даваться непросто, но коррекция веса не обязательно должна быть трудной или скучной. Многие обнаруживают, что чем дольше придерживаться диабетической диеты клиники Мейо, тем легче она дается и приносит ощутимую пользу.

При правильном подходе (и небольшой целеустремленности в планировании) вы действительно сможете получать удовольствие от обновленного плана питания и чувствовать себя великолепно, наслаждаясь жизнью!



В процессе здорового похудения отслеживайте свои пищевые привычки, фиксируйте прогресс. Используйте для этого ресурсы цифровой платформы контроля диеты клиники Мейо: журнал, заметки, мобильное приложение, онлайн-инструмент или то, что вам подходит больше.

Значок «Трекинг», показанный выше, будет появляться на протяжении всей книги, — он работает как напоминание о том, что необходимо записывать количество порций пищи или действия, которые вы совершаете.

В главе 12 подробно рассказывается, почему для долгосрочной перспективы важны записи о еде и активности, а также отслеживание изменений веса.

Применение диеты клиники Мейо при диабете

Диабетическая диета клиники Мейо — программа, разработанная экспертами этого медицинского центра: с профильной поддержкой, направленной на содействие в избавлении от лишнего веса, на улучшение самочувствия и здоровья. В книге изложены объяснения принципов программы: информация поможет вам изучить и применять изменения на протяжении всей жизни.

После прочтения книги поставьте цель пользоваться полученными знаниями уже на практике, с помощью дополнительных инструментов, включая ресурсы цифровой платформы контроля диеты клиники Мейо.

Такие дополнения помогли участникам сбросить больше веса (в три раза больше в сравнении с теми, кто не пользовался указанными ресурсами). Участники Диетического онлайн-сообщества клиники Мейо также пользуются дополнительными инструментами:

+ Напоминания и средства, которые помогут вам следовать

программе, включая совершенно новый оптимизатор привычек, цифровой журнал питания и физических упражнений, а также цифровой трекер веса с возможностью загрузки фотографий.

+ Мобильное приложение, которое включает в себя дополнительные инструменты, в том числе сканер штрих-кодов для быстрого и легкого отслеживания продуктов питания.

+ Настраиваемые планы питания, рецепты и списки продуктов, одобренные клиникой Мейо.

+ Интерактивный журнал о еде с трекером продуктов питания — включено более миллиона наименований продуктов питания.

+ Несколько вариантов пищевого рациона, включая оригинальную программу клиники Мейо, средиземноморскую диету с высоким содержанием белка, вегетарианскую и здоровую кето-диету.

+ Вебинары с медицинским персоналом и экспертами клиники Мейо.

+ Домашние физические упражнения (оборудование для таких упражнений не требуется).

С помощью этих ресурсов вы без труда сможете применить на практике на протяжении всей жизни все, чему научитесь на страницах этой книги.

Полезные инструменты

Некоторые программные средства помогут в составлении плана питания и его отслеживании по ежедневным порциям. Например, онлайн можно создать учетную запись цифровой платформе контроля диеты клиники Мейо (<https://diet.mayoclinic.org>), также браузерный ресурс доступен в виде мобильного приложения для диеты клиники Мейо — и в вашем телефоне или планшете. После регистрации доступен выбор программы диетической диеты клиники Мейо.

Если вы пользуетесь другим приложением или трекером, более привычным и удобным для вас, можно продолжить пользоваться ими.

С другой стороны, карандаш и бумага тоже подойдут — возможно, у вас уже есть блокнот, предназначенный специально для отслеживания целей питания. Конечно, каким будет нужный инструмент, он должен больше всего подходить для вас и соответствовать текущим потребностям.

Часть

1



Часть

2

Часть

3

***Избавься
от этого!***

Чтобы похудеть и нормализовать уровень сахара в крови в течение двухнедельного периода, вам потребуется:



- ✓ Добавить 5 привычек
- ✓ Бросить 5 привычек
- ✓ Завести 5 бонусных привычек

Это не сложно.

Давайте начинать!

ГЛАВА 1

На старт...

Потеря веса имеет решающее значение для контроля или профилактики диабета II типа, связанного с ожирением. Уже через несколько дней после внесения изменений в свой рацион вы уже можете заметить снижение уровня сахара в крови. В этом случае важно знать, какие изменения являются еще кратковременными. Также понимая того, как долгосрочные изменения в рационе питания и физической активности влияют на уровень сахара в крови, поможет лучше контролировать диабет. Этот главу содержит важную информацию о заболевании и потере веса, что поможет вам подготовиться к безопасному похудению и наслаждаться улучшением состояния здоровья.

“



Манприт С. Мунди,
врач-эндокринолог

Если вам был поставлен диагноз «Сахарный диабет II типа» или ваш врач выявил высокий риск развития заболевания, ваше беспокойство вполне естественно. Диабет — серьезное эндокринное заболевание, которое может привести к осложнениям. Однако эту болезнь можно контролировать. Наберитесь терпения, мы рассмотрим некоторые моменты истории распространения диабета на примере США.

По мере того, как росло число американцев с избыточным весом и ожирением, росло и число диагнозов диабета. Избыточный вес (ожирение) является одним из наиболее серьезных факторов, повышающих риск развития сахарного диабета. Ключ к полноценной, здоровой жизни и управлению диабетом — это то, что вы сможете! — взять под контроль свой вес.

Причина, по которой заболевания, связанные с лишним весом, включая диабет, достигают масштабов эпидемии, заключается в том, что изменился наш образ жизни. Мы едим больше и все меньше двигаемся.

Очень часто мы покупаем готовую еду в фастфуд-ресторанах и перекусываем на ходу, а не готовим дома. Порции зачастую довольно большие, высококалорийные, с содержанием жиров больше нормы, при этом потребление растительной клетчатки, овощей и фруктов снижено до минимума. Также заметно снизилась физическая

Что такое диабет?

Сахарный диабет (от лат. diabetes mellitus) — это заболевание, которое влияет на то, как в организме используются и используется глюкоза, или, как часто ее называют, сахар в крови. Глюкоза — основной источник энергии для каждой клетки организма. Каждая клетка организма нуждается в глюкозе. Чтобы получить глюкозу из пищи и преобразует ее в глюкозу. За регуляцию уровня глюкозы и ее дальнейшее использование отвечает гормон инсулин, который вырабатывает поджелудочная железа. Доставка глюкозы к клеткам осуществляется через кровоток — теперь инсулин помогает входить в клетки и использовать его для получения энергии.

При сахарном диабете I тип организм не вырабатывает его вообще. Тот тип заболевания чаще всего развивается в детском или подростковом возрасте, хотя заболевание может проявиться и у взрослых.

Если диагностирован диабет II тип — более распространенная форма, — клетки становятся устойчивыми (резистентными) к действию инсулина, что говорит о низкой эффективности этого гормона. В итоге в кровотоке накапливается слишком много сахара (глюкозы). Ее избыток накапливается в печени, высвобождаясь при необходимости, но также накапливается и в виде жира (жировых клеток). Увеличение жировых депо приводит к избытку массы тела и считается ключевым фактором в усилении резистентности к инсулину.

активность: как на работе, так и в свободное время.

Но есть хорошие новости. Благодаря множеству крупных исследований стали понятны подходы к лечению и контролю сахарного диабета. Подобные научные работы показали, что здоровый образ жизни и контроль веса — это беспроигрышная тактика в противостоянии диабету!

Мы понимаем, что похудение не всем дается легко, но добиться успеха все же можно! Эта книга подскажет, как это сделать.

Влияние веса на здоровье поразительно. Избыточный вес увеличивает риск развития целого ряда заболеваний и состояний. Это правило работает и в обратную сторону. Так же, как увеличение веса усиливает риски, потеря массы тела их снижает. Другими словами, вы управляете ситуацией. Контролируя свой вес, можно с большей уверенностью планировать будущее. Диабетическая диета клиники Мейо — это программа снижения веса, разработанная для безопасного избавления от лишних килограммов, стабилизации уровня сахара в крови и последующего его контроля.

Важно! Эта диета не предназначена для пациентов с сахарным