

Лечение сахарного диабета 2 типа требует контролировать углеводы в продуктах питания. Человек с хорошо работающим гормоном инсулином поджелудочной железы может употреблять 4-6 г углеводов на 1 кг массы тела. При инсулиннезависимом сахарном диабете 2 типа регулярно переходить за верхнюю планку не рекомендуется. Иначе [сахарный диабет 2 типа](#) ответит повышением уровня сахара в крови, с которым связана диабетическая ангиопатия. Но в значительной мере опускаться за нижнюю планку количества углеводов в суточном рационе не менее опасно. Т.к. при этом нарушается обмен жиров (атеросклероз сосудов) и белков ([солевой диатез в почках](#) , [подагра](#)).

При регулярном злоупотреблении углеводами происходит повышение уровня сахара в крови, увеличиваются потери сахара с мочой (полиурия) или переработка глюкозы в жиры с отложением в жировой ткани (ожирение). С пропорциональным повышением в крови уровня эндогенного холестерина (атеросклероз аорты, коронарных сосудов). Сгладить эти нарушения позволяет прием авторского фитопрепарата « [Формула здоровья доктора Скачко №1](#) », которая усиливает способность печени регулировать обмен жиров и углеводов на уровне печени. Восстановление обмена жиров - это решение проблемы атеросклероза аорты, коронарных сосудов. А восстановление участия печени в обмене углеводов (устраняется инсулинорезистентность печени) происходит через 3 месяца от начала приема. И уровень сахара в крови у 80% больных возвращается в более комфортные пределы нормы. На этом лечение сахарного диабета 2 типа заканчивается. Остается лишь лечение сосудистых нарушений в виде диабетической стопы, ретинопатии, нефропатии, полинейропатии, энцефалопатии, атеросклероза аорты, коронарных сосудов.

За нижней планкой употребления углеводов в 4г/1 кг массы тела – перевод энергетики клеток на жиры и белки. С появлением кетоновых ком в ближайшей перспективе, обострением атеросклероза сосудов, болей в суставах или почечной недостаточностью в более отдаленной перспективе.

Сахарный диабет второго типа требует учитывать основные правила приема, знать, как ведут себя углеводы в продуктах питания.

Правило первое. Преимущество сложным (длинным) углеводам. Сложные углеводы – хорошие углеводы. Это инулин (клубни топинамбура, корни одуванчика лекарственного, цикория дикого, лопуха большого, корневища девясила высокого, пырея

ползучего содержат от 40 до 60% инулина), крахмал овощей и зерновых (до 70% от массы сухого продукта), гликоген продуктов животного происхождения (1-2% от массы).

Полисахариды дольше перевариваются, соответственно медленнее всасываются в кровь и позволяют гормону инсулину поджелудочной железы удерживать уровень сахара в крови на более низком уровне. Сложные (длинные) углеводы в продуктах питания - хорошие углеводы при сахарном диабете.

Правило второе. Никаких углеводов натощак. Любые углеводистые продукты не должны поступать в желудок в начале приема пищи. Для больного сахарным диабетом принята каша или овощи – такой же десерт, как яблоко или вишня. Т.е. при сахарном диабете второго типа необходимо применить своеобразный вариант раздельного питания. Или, вернее, последовательного применения разных групп продуктов.

Правило третье. Замена глюкозы. Но не сахарозаменителями, а на другие простые углеводы. Это может быть и фруктоза фруктов, и сорбит, ксилит. Гормон инсулин контролирует в крови лишь уровень глюкозы. Другие сахара усваиваются без его участия. И первично активируют главную биохимическую лабораторию организма человека – печень, ее способность регулировать обменные процессы в организме. Т.к. обеспечивают работу печени на энергетическом уровне и на самом экологически чистом топливе.

Поэтому больше внимания фруктам, меду. В них глюкоза есть, но преобладают другие сахара. Если принимать правильно – на десерт, то проблемы с уровнем сахара в крови не возникнут. Если исключить тростниковый либо свекловичный сахар полностью – то фрукты и мед можно принимать в 2 раза больше, т.к. фрукты содержат в среднем в 2 раза меньше глюкозы.

Правило четвертое. Сложные углеводы хорошо, но инулин лучше. Инулин при расщеплении дает преимущественно фруктозу, попадающую в клетки без участия инсулина. Фруктоза в большей степени используется на энергетическое обеспечение разнообразных функций печени. Суточная потребность в инулине – 40-50г или 100-150г земляной груши. Регулярное употребление инулина может активировать обмен веществ на уровне клеток, предотвратив переход энергообеспечения клеток на жиры. Т.е., как минимум, убрать угрозу кетоновых ком. Инулин - самый лучший углевод в продуктах питания.

Крахмал овощей, зерновых и злаковых при полном расщеплении превращается в глюкозу. Т.е. при их употреблении в пищу должен активнее работать инсулярный аппарат поджелудочной железы. Для переваривания крахмала и гликогена нужны всего десятки минут, что создает пиковую нагрузку на поджелудочную.

Но усваиваются продукты переваривания сложных углеводов только из тонкого кишечника. Поэтому прием крахмалистых продуктов вначале еды напрягает поджелудочную железу и обостряет сахарный диабет второго типа. А прием в конце еды значительно лучше, т.к. уменьшает темп всасывания углеводов в кровь.

Основной углевод животного происхождения полисахарид гликоген также расщепляется до глюкозы, но его количество в животных продуктах относительно небольшое (до 1-2%), и углеводный баланс может гликоген не заметить.

Правило пятое. Углеводный старт с утра. Чтобы запустить обмен веществ утром натощак – 1 стакан воды, 1 ч.л. меда и 1 ч.л. яблочного уксуса или лимонного сока. При появлении аппетита – не терпеть, а кушать, но смешанную пищу. И остановиться до исчезновения аппетита. Такой заряжающий энергией завтрак позволит расшевелить обмен углеводов в организме, предотвратить переключение энергетике организма на более опасные жиры.

Правило шестое. Углеводные фруктовые дни. Если уровень сахара в крови не компенсируется – можно «промыть» рецепторы более значительной углеводной нагрузкой. Но использовать для этого необходимо только фрукты кисло-сладкого вкуса. Подойдут клубника, земляника, вишня, крыжовник, смородина (красная, черная, белая), яблоки, ананасы, апельсины, мандарины, киви, крыжовник, клюква, брусника, черника. Лучше в смесях – фруктовых салатах, приправленных сметаной.

Если есть полидипсия (жажда) и полиурия (частое и обильное мочеиспускание) – значит сахарный диабет второго типа не компенсирован, уровень сахара в крови высокий и глюкоза переваливает за почечный барьер, унося из организма не только калории, но и очень дефицитную в этих условиях воду. Что не только способствует резкому снижению массы тела (отчего ранее сахарный диабет приравнивали к онкозаболеваниям). Но одновременно значительно возрастает [вязкость крови](#), что резко повышает кардиологический риск. В этом случае вначале еды должна приниматься исключительно белковая пища, а когда она закончится – гарнир и фрукты. Количество – в зависимости

от массы тела.

Помочь поджелудочной железе вырабатывать необходимое количество инсулина может « [Формула здоровья доктора Скачко №11](#) ». Она разработана с учетом многофакторности в развитии сахарного диабета второго типа. Но с успехом может использоваться и при лечении сахарного диабета первого типа.

Если нет жажды и обильного мочеиспускания – сахарный диабет второго типа относительно скомпенсирован. Организм справляется с углеводной нагрузкой. Тогда вначале еды вместе с белковыми продуктами может поступать и часть гарнира. А в конце еды – остатки гарнира и десерт.

[Лечение сахарного диабета 2 типа](#) позволяет использовать и не совсем традиционные методы.

Один из них – использование спирально-вихревого тренажера. Насколько Вам при сахарном диабете поможет спирально-вихревой тренажер? Первично инсулинорезистентность возникает в печени, жировой ткани и мышцах. [Инсулинорезистентность печени](#)

запускает механизм усиленного синтеза инсулина в поджелудочной железе. Т.е. основной механизм появления сахарного диабета второго типа. Спирально-вихревой тренажер, за счет активации периферического кровообращения, особенно на фоне приема комплекса минералов и лекарственных растений позволит уменьшить инсулинорезистентность. И компенсировать [инсулиннезависимый сахарный диабет 2 типа](#)

. Зону печени при выполнении комплекса упражнений на тренажере лучше не обрабатывать, больше внимания уделяя активации кровообращения в жировой и мышечной ткани.

Что важно знать во время занятий. Спирально-вихревой тренажер первично улучшает венозный отток, обеспечивает усиленный отток крови и лимфы от тканей. Что промывает соединительную ткань от накопленных продуктов обмена веществ, помогает быстрее восстановить чувствительность рецепторов к инсулину. Вторично с помощью тренажера обеспечивается более интенсивный приток свежей артериальной крови с кислородом и питательными веществами. Т.е. ускоряется метаболический конвейер у работающих клеток.

Во время занятий, выполнения комплекса упражнений на тренажере необходимо придерживаться золотой середины, разумно чередовать большие и малые обороты на тренажере с периодами отдыха между упражнениями. Таким способом можно постепенно увеличить просвет артериальных сосудов, которые сахарный диабет 2 типа как и сахарный диабет 1 типа существенно видоизменяет. И появляется [диабетическая ангиопатия](#)

непосредственно в тканях, нарушающая качество жизни. А осложнение сахарного диабета

[атеросклероз аорты, коронарных сосудов](#)

существенно сокращают продолжительность жизни..

Что важно знать – спирально-вихревой тренажер обеспечивает усиление кровообращения на периферии без нагрузки на сердечную мышцу и с минимальной, регулируемой нагрузкой на сосудистую систему. Что существенно снижает риск осложнений в виде инфаркта, инсульта. В то время как обычная физическая нагрузка, во время которой также ускоряется кровообращение, но за счет нагрузки на всю сердечно-сосудистую систему. И повышенным давлением тестируются на прочность сосуды различных областей – сердца, мозга, глаз, почек. А также сократительная способность мышцы сердца.

[Сахарный диабет](#) второго типа: эффективное лечение возможно, но для этого необходимы целенаправленные усилия. Почему раньше [сахарный диабет](#) был не так распространен? Потому, что раньше меньше употребляли рафинированной пищи и больше двигались. Если питание отрегулировать можно (хотя запретный плод сладок). То преодолеть лень человеческую – значительно сложнее. Если [сахарный диабет второго типа](#) имеет стаж в несколько лет – еще и опаснее не только для здоровья, но и для жизни. Особенно, если сахарный диабет второго типа развивается на фоне [гипертонической болезни](#)

• [Спирально-вихревой тренажер](#)

помогает решить вопрос гиподинамии не только при сахарном диабете второго типа, но и при других заболеваниях внутренних органов. И не только проводить активную профилактику, но и

[эффективное лечение сахарного диабета второго типа](#)

•

Крепкого Вам здоровья. И разумного к нему отношения.

[Доктор Скачко](#) , врач, [диетолог](#) , [фитотерапевт](#) , [натуропат](#) , автор 20 опубликованных книг и брошюр, более 40 научных статей, более 400 популярных статей по темам: фитотерапия, валеология, правильное питание, здоровый образ жизни.