Можно ли есть сладости диабетикам?

Известно, что многие люди с трудом обходятся без сладкого: кто-то не может жить без сдобы, кому-то тяжело без фруктов или варенья. Существуют ли специальные **сладости для диабетиков**? Это важный, интересующий многих вопрос.

Лечение диабета должно быть комплексным и содержать ряд компонентов:

• правильное питание;

• сбалансированная физическая нагрузка;

• лечение с помощью медикаментов.

В этой статье остановимся подробнее на вопросах питания. У людей с диагнозом «сахарный диабет», нарушен углеводный обмен. В связи с этим легкоусвояемые углеводы необходимо ограничивать или вовсе исключать из рациона.

Однако полностью избегать сладкого диабетикам вовсе не обязательно. Существует немало кондитерских изделий, не приносящих вреда больным диабетом. За основу должны быть взяты продукты, где вместо натурального сахара используются сахарозаменители (конфеты, зефир, мармелад и т.п.).

Что такое сахарозаменители и подсластители?

Сахарозаменители — особые химические продукты, задействованные в обмене веществ и энергии. В процессе окисления заменители сахара выделяют 4 ккал на 1 г продукта.

К числу наиболее часто используемых сахарозаменителей относятся:

* сорбит;
* маннит;
* ксилит;
* аспартам;
* фруктоза.

Подсластители тоже сладкие, но они не принимают участия в процессе обмена веществ и не калорийны. Основные виды подсластителей:

* цикламат;
* лактулоза;
* сукралоза;
* тауматин;
* глицирризин;
* неогесперидин;
* стевиозид.

Вред и польза от заменителей сахара

Даже при хорошей переносимости сахарозаменителей, необходимо помнить: они способны влиять на повышение уровня глюкозы в крови. Помимо этого, изменяется в сторону повышения содержание липопротеидов, а это прямая угроза сосудам, и без того уязвимым у диабетиков.

|  |
| --- |
| Обратите внимание! Сахарозаменители нужно принимать в соответствии с рекомендациями врача и строго дозированно, поскольку заменители сахара имеют противопоказания. |

Сахарин не калориен, но раздражает почки. Его максимально допустимая доза должна ограничиваться 40 мг в сутки. К тому же, будучи разогретым, сахарин становится неприятным на вкус. Поэтому обычно его добавляют в остывшие блюда.

Ксилит, фруктоза, сорбит, маннит — эти компоненты практически настолько же калорийны, как и сахар. Маннит и ксилит вдвое слаще сорбита, а самая сладкая — фруктоза. При небольших дозировках, перечисленные вещества постепенно всасываются в кровь, и во вспомогательной функции инсулина нет необходимости.

Если суточная дозировка маннита, сорбита, фруктозы или ксилита не превышает 30 г, ее лучше поделить на три-четыре приема. Однако ежедневного использования данных заменителей сахара лучше избегать.

Необходимо принимать во внимание индивидуальную переносимость сахарозаменителей. При возникновении поноса, дискомфорта в кишечнике или тошноты, — от заменителей сахара необходимо отказаться.

Полезны ли здоровым людям сладости для диабетиков?

Главное, чем отличаются **десерты, предназначенные для диабетиков** — отсутствие в нем натурального сахара, который замещается фруктозой, мальтитом, сорбитом или специальными подсластителями (цикламат, сахарин). Отказ от натурального продукта в пользу заменителей — не лучшее решение. Практически каждый из заменителей оказывает негативное влияние на здоровье потребителя: фруктоза способствует лишнему весу, подсластители имеют синтетическую природу, а сорбит, например, может стать причиной дискомфорта в кишечнике или диареи.

Употребление диабетиками сахарозаменителей вынужденное. Здоровым же людям правильнее отдавать предпочтение натуральным продуктам.

Какие сладкие продукты не вредны для диабетиков?

Сладости можно купить в магазине или изготовить их в домашних условиях — рецептов существует множество. Наша задача, разобраться: какие сладкие продукты можно употреблять больному диабетом без последствий для здоровья.

Среди населения существует масса заблуждений относительно правильного питания для диабетиков. Например, считается, что сладкие яблоки хуже кислых. Однако это не так: кислые яблоки дают соответствующий вкус не от того, что в них мало сахара, в них больше кислоты.

Также многие страдающие диабетом скептически относятся к употреблению такого продукта как мороженное. Это неправильно. Да, мороженное сладкий продукт, в нем находится значительное количество углеводов. Однако нужно понимать, что важны не количественные, а качественные показатели: как быстро углеводы всасываются в кровоток и увеличивают уровень сахара.

**Не обязательно ограничивать питание сладостями, купленными в магазине. Можно приготовить десерты и в домашних условиях. Однако при этом важно соблюдать главное правило отбора продуктов — они должны иметь низкий гликемический индекс. К числу «подходящих продуктов» относятся, например:**

* **обезжиренное молоко;**
* **несладкие свежие фрукты (или консервированные без применения сахара);**
* **легкий йогуртовый крем (вместо жирного крема);**
* **мука грубого помола (ржаная).**

|  |
| --- |
| **Обратите внимание! Сахарозаменители не являются идеальной альтернативой сахара, они тоже не безвредны. Стандартная дневная норма потребления заменителей сахара составляет 10-15 г.** |

Рецепты сладостей для диабетиков

В условиях домашней кухни можно приготовить множество вкусных сладостей для диабетиков. Ниже представлено несколько рецептов.

Варенье из ягод

**Варенье для диабетиков**, потребует таких компонентов:

* какие-либо ягоды (вишня, клубника, малина) — 1 кг;
* лимонная кислота — 2 г;
* вода — 300 мл;
* сорбит — 1,5 кг.

Используя указанные компоненты (для первой стадии понадобится только половина сорбита), довести до готовности сироп и залить его в ягоды на четыре часа. Далее варенье варится 15-20 минут и выдерживается в течение двух часов в тепле. Вторая половина сорбита уваривается до необходимой консистенции. Если нужно приготовить желе, то сироп с ягодами перетирается через сито до тех пор, пока не появится однородная масса.

Варенье из персиков и лимонов на фруктозе

В качестве компонентов используем фруктозу, персики и лимоны в пропорции: на килограмм персиков один лимон с тонкой кожей и 100-150 г фруктозы.

Вымытые фрукты нарезаем с кожицей маленькими кусочками. Косточки удаляем. Перемешиваем фрукты, засыпаем половиной имеющейся фруктозы. Доводим массу до кипения и провариваем пять-семь минут. Затем добавляем оставшуюся фруктозу и повторяем процесс варки четыре раза через каждые пять-шесть часов. Готовое варенье можно сохранять в холодильнике или ином прохладном месте.

Апельсиновый кекс

Для приготовления выпечки используем:

* апельсин — 1 шт.;
* молотый миндаль — 100 г;
* яйцо — 1 шт.;
* сорбит — 30 г;
* лимонная цедра — чайная ложка;
* корица — щепотка.

Провариваем апельсин в течение двадцати минут, делаем из него пюре, которое добавляем к прочим ингредиентам (уже сбитым на блендере). Полученной массой наполняем формы для кексов и делаем выпечку в духовке в течение сорока минут.

Нежирный пирог

Понадобятся:

* начинка из изюма, цукатов или миндаля — 6 столовых ложек;
* два листа сдобного теста (не замороженных, а оттаявших) — по 25 г;
* мелко порубленные, не размоченные сушеные абрикосы — 100 г;
* глазированные вишни — 50 г;
* слегка взбитый белок — 1 шт.;
* бренди — 1-2 столовых ложки;
* сахарная глазурь — 75 г.

Разогреваем духовку до двухсот градусов. Делим каждый лист теста пополам и после этого — нарезаем половинку еще на шесть одинаковых частей. Получаем двадцать четыре куска, половину из которых намазываем яичным белком и складываем на дно формы так, что белок был вверху. Оставшиеся листы теста намазываем белком и укладываем их поверх лежащих в форме (соблюдаем небольшой угол). Затягиваем края, чтобы образовалось подобие корзиночки.

Смешиваем начинку. Вишни и абрикосы кладем в корзиночки и запекаем в духовке в течение шести-семи минут до тех пор, пока появится корочка. Далее просеиваем 50 г сахарной глазури в небольшую емкость и добавляем порцию бренди для получения мягкой консистенции. Поливаем начинку пирогов.

Клюквенный морс

Необходимые ингредиенты:

* клюква — 2 стакана;
* мед — 2 чайные ложки;
* вода — 2 л.

Перебираем, промываем, разминаем и отжимаем клюкву. Полученный сок убираем в холодильник. Выжимки заливаем водой (горячей) и кипятим пять минут. Далее снимаем с огня и процеживаем. В полученный отвар добавляем мед и отжатый сок. Перемешиваем.

Компот из ревеня

Напиток лучше готовить до окончания первой половины лета, поскольку именно в этот период ревень обладает наивысшими полезными свойствами.

Понадобится:

* ревень — 200 г;
* вода — 1 л;
* фруктоза — 2 чайные ложки;
* гвоздика — 2 бутона;
* апельсиновая цедра — добавить по вкусу.

Моем и очищаем от грубых волокон черешки ревеня. Заливаем их горячей водой, добавляем фруктозу и варим, добавляя приправы до образования мягкой консистенции. Процеживаем и остужаем полученный напиток.

Выше перечислена лишь малая часть сладостей для диабетиков, которые можно приготовить в домашних условиях. Как видно, рацион больного диабетом может содержать достаточное количество сладких и вкусных продуктов, употребление которых сделает жизнь приятнее.