ВИТАМИНЫ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Многие пациенты с СД считают, что им необходимо принимать специальные "Витамины для диабетиков". Однако до настоящего времени нет убедительных данных, что какие-либо витамины или макро- и микроэлементы, а также биологически активные добавки позволяют улучшить гликемический контроль или снизить риск развития и прогрессирования поздних осложнений СД. Хорошо известно про антиоксидантные свойства бета-каротина, витаминов С и Е и их теоретическую способность замедлять прогрессирование атеросклероза. Однако в клиническом исследовании по профилактике развития ишемической болезни сердца их прием в течение 5 лет такого результата не дал, в отличие от приема статинов – препаратов, снижающих уровень холестерина. Витамины группы В традиционно используются для лечения поражения периферических нервных волокон (полинейропатии), однако до настоящего времени нет убедительных данных, что такая терапия помогает при лечении полинейропатии вследствие СД.

Предотвратить развитие и прогрессирование поздних осложнений можно при помощи достижения и поддержания хорошего гликемического контроля, нормального уровня артериального давления и липидов крови. Для этого необходимо пройти обучение в "Школе для людей с СД", соблюдать рекомендации по питанию и физической активности, проводить регулярный самоконтроль сахара крови и измерять артериальное давление, принимать сахароснижающие, антигипертензивные и гиполипидемические препараты, назначенные вашим лечащим врачом.

После появления аналогов инсулина и средств самоконтроля питание при СД 1 типа крайне мало отличается от рациона людей без СД. При СД 2 типа ситуация несколько иная: здесь обычно рекомендуют гипокалорийный рацион с исключением продуктов, богатых жирами и рафинированными углеводами, т. е. люди с СД 2 типа, возможно, несколько «недоедают» витаминов по сравнению с людьми без СД. И конечно, современный человек живет в условиях общего витаминного дефицита – это обусловлено прежде всего употреблением рафинированных и длительно хранящихся продуктов с низким содержанием витаминов. Однако есть данные, что даже при несбалансированном питании человек получает практически все необходимые витамины. Поэтому люди с СД также как и все остальные современные жители профилактически могут, если хотят, принимать моновитамины или витаминно-минеральные комплексы. Но именно могут, а не должны, поскольку нет доказательств, что это даст какие-либо преимущества. Возможно, витамины, которые содержатся в продуктах, лучше усваиваются организмом, чем витамины из банки. Ниже приведена таблица содержания витаминов в различных продуктах: если вам нельзя есть определенные продукты или их употребление ограничено, всегда можно найти им замену. Необходимость терапии витаминами возникает при развитии их дефицита, что имеет клинические признаки и/или подтверждается лабораторно. В любом случае, перед началом приема витаминов лучше посоветоваться с вашим врачом, а если вы самостоятельно начали их прием, то врач также должен знать об этом (это касается любых препаратов или БАДов, которые вы принимаете). Это важно, поскольку препараты могут взаимодействовать друг с другом. Необходимо также помнить, что передозировка витаминов и минералов не менее опасна, чем их дефицит. Большинство продающихся в наших аптеках витаминно-минеральных комплексов достаточно безопасны (однако это не говорит об их полезности). Однако необходимо помнить, о чем предупреждают диетологи: не стоит принимать витамины круглый год. Оптимально дополнять ими питание в осенне-зимний период, делая через каждые 3-4 недели перерыв. Дело в том, что жирорастворимые витамины — А, Д и Е — имеют свойство накапливаться в организме (все остальные, водорастворимые, свободно выводятся) и постоянное их потребление в сочетании с пищевыми продуктами может вызвать передозировку.

Содержание витаминов в продуктах питания

| Название витамина | Продукты питания |
| --- | --- |
| Витамин А | Сливочное масло (но не сало), печень, яичный желток, рыбий жир, морковь, укроп, петрушка, щавель |
| Витамин В1 | Пивные дрожжи, бобовые, гречка, рис, овсянка, чернослив, мука грубого помола |
| Витамин В2 | Молоко и молочные продукты, дрожжи, гречка, печень, хлеб |
| Витамин В3 или РР | Мясо, печень, дрожжи, пшеничная мука, гречка, бобовые, грибы, арахис, кофе |
| Витамин В5 | Печень, яичный желток, мясо, бобовые, цветная капуста |
| Витамин В6 | Различные крупы, рыба, мясо, яичный желток, мясные субпродукты, дрожжи, орехи, семечки, бобовые, бананы |
| Витамин В12 | Мясо, мясные субпродукты, рыбные продукты (особенно печень и икра рыб) |
| Витамин В13 | Мясо, мясные субпродукты, рыбные продукты (особенно печень и икра рыб) |
| Витамин В15 | Семена растений, пивные дрожжи, печень |
| Витамин С | Рыбий жир, печень и икре рыб, молочные продукты. Немного в сливочном масле, яичном желтке |
| Витамины E | Растительные масла (особенно облепиховое), орехи, салат, шпинат, печень, яичный желток, молоко |
| Витамин F | Растительные масла |
| Витамин Н | Дрожжи, бобовые, орехи, цветная капуста, яичный желток, мясные субпродукты |
| Витамины группы К | Шпинат, капуста, морковь, помидоры, огурцы, кабачки, соя |
| Витамины группы Р | Чай, гречка, плоды шиповника, черная смородина, черноплодная рябина, виноград, слива, цитрусовые (особенно в белой оболочке под кожурой) |
| Витамин U | Капуста, свекла, петрушка, сельдерей |
| Карнитин | Мясные продукты |
| Фолиевая кислота | Капуста, салат, другие листовые овощи, печень, дрожжи, крупы, бобовые, мука грубого помола |
| Витамин холин | Яичный желток, печень, почки, творог, сыр, растительные масла, бобовые, капуста, шпинат |