

ОСОБЕННОСТИ КАЧЕСТВЕННОГО СОСТАВА ПИЩЕВОГО РАЦИОНА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Зайцева П.Ю.

**Научные руководители – Василенко З.В., д.т.н., профессор,
Редько-Бодмер В.В., к.т.н., доцент**

**Белорусский государственный университет пищевых и химических технологий
г. Могилёв, Республика Беларусь**

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) большинство случаев диабета (90%) представляют собой сахарный диабет 2 типа (СД2), которым страдают 15 миллионов человек во всем мире. К 2025 году это число может удвоиться.

Исследования с участием людей среднего возраста выявили обратную связь между статусом витамина D и риском сахарного диабета 2 типа.

Дефицит витамина D рассматривается одним из факторов, ускоряющих развитие инсулинорезистентности, которая, в свою очередь, связана с сахарным диабетом 2 типа и его осложнениями (саркопении и др.).

Исследования показывают, что вегетарианская диета с ограничением калорий, низкоуглеводная средиземноморская диеты имеют большую способность улучшать чувствительность к инсулину по сравнению с обычной диабетической диетой.

Целью наших исследований являлся поиск наиболее оптимальных источников продовольственного сырья и пищевых продуктов-источников витамина D для разработки пищевых рационов с пониженным содержанием углеводов при сахарном диабете 2 типа.

Поскольку микрокапсулированные и масляные носители витамина D₃ являются более биодоступными по сравнению с мицеллированным витамином D₃, в качестве дополнительных источников витамина были рассмотрены следующие виды продовольственного сырья и пищевых продуктов: жир печени трески (10000 МЕ на 100 г), дикий лосось (600-1000 МЕ на 100 г), лосось, выращенный на ферме (100-250 МЕ на 100 г), сельдь (294-1676 МЕ на 100 г), сом (500 МЕ на 100 г), консервированные сардины (300-600 МЕ на 100 г), консервированная макрель (250 МЕ на 100 г), консервированный тунец (236 МЕ на 100 г), грибы, облученные УФ (446 МЕ на 100 г), грибы, не облученные УФ (10-100 МЕ на 100 г), сливочное масло (52 МЕ на 100), молоко (2 МЕ на 100 г), молоко, обогащенное витамином D (80-100 МЕ на стакан), сметана (50 МЕ на 100 г), яичный желток (20 МЕ в 1 шт.), сыр (44 МЕ на 100 г), говяжья печень (45-15 МЕ на 100 г). Для поддержания уровня 25(OH)D более 30 нг/мл может потребоваться потребление не менее 1500- 2000 МЕ витамина D в сутки (уровень доказательности A I).

На основании современных рекомендаций нами были разработаны сырьевые наборы для пищевых рационов при сахарном диабете 2 типа.