

### Как подсластить жизнь диабетика?

С детства я любил сладости. Конфеты, пирожные, варенье, а то и просто сахар я поглощал килограммами. Любую пищу я обильно посыпал сахарным песком. Кефир, творог я без сахара не воспринимал и даже вина предпочитал послаще. Мне не надо было мяса, я спокойно обходился хлебом с повидлом.

И в результате стал толстым, огромным, тяжелым. Вот тут-то и началось. Прошел я как-то обследование в больнице, а мне и говорят: «У вас сахар повышенный». Глянул анализы – к восьмерочке подбирается. А норма – пять.

Стоп, говорю себе. И вместо сахара стал потреблять мед. Не помогло. Через два года сахар повысился до двенадцати.

Стоп, опять говорю себе. Перешел на сахарин, стал есть меньше хлеба, больше овощей. Ох, и тошно мне пришлось. Еще год помучился.

Смотрю, анализы мои вниз поползли. Прекрасно. Так держать. Но вот заметил я, что не так уж это мучительно, обходиться без сахара. Оказывается, кофе и кислое молоко гораздо вкуснее без сахара, вкус сладкого печенья, пирожных вызывает отвращение, а вина я вообще перестал пить, разве что сухие, натуральные.

Проблемы мои почти исчезли. Сейчас сам себе удивляюсь, как это я раньше не мог без сладкого. Многие люди бросают пить, курить, я же бросил сахар. И не жалею об этом.

Но подсластить жизнь все же хочется. Тем более что сахар нужен организму для правильного обмена веществ. Но какой и сколько? Всемирная организация здравоохранения считает, что для здоровья не вредно 38 кг в год на человека. То есть, чуть более 100 граммов сахара в сутки.

## Как подсластить жизнь диабетика

Автор: admin  
17.12.2011 19:29 -

---

Такое количество сахара в замаскированном виде с избытком находится в тех продуктах, которые мы едим или пьем. И выпив стакан магазинного яблочного сока, вы между делом можете употребить от одной шестой до четверти суточной нормы. Лишний сахар нам не нужен, даже вреден.

Чем его заменяют?

На первом месте, конечно же, мед. Это натуральный продукт, в нем содержатся глюкоза, фруктоза и масса других полезных веществ. Причем фруктозы в меде – свыше сорока процентов. Фруктоза в 1,6-1,8 раза слаще, чем сахар, и вызывает меньший выброс инсулина в кровь, чем глюкоза. Увы, и глюкоза, и фруктоза – это тоже сахара, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

На втором – пожалуй, стевия. На ее основе выпускают много пищевых добавок, а также всевозможные сиропы, чаи, жевательные резинки, чаи. Вот только не люблю я ее.

Часто используемый в пищевой промышленности сорбит менее сладок, чем сахар, в быту его применять неудобно, разве что в виде конфет.

Ксилит по сладости почти такой же, как сахар. Его также применяют, в основном, в пищевой промышленности.

В 1879 году был синтезирован первый искусственный заменитель сахара – сахарин. Однако в некоторых странах, в частности, в Америке, его запретили, так как он провоцирует появление рака. Так это или не так, но у нас его применяют как пищевую добавку E954 в мороженом и пирожных, а также свободно продают в магазинах в качестве сахарозаменителя.

Более того, иногда его продают в виде таблеток, содержащих еще и другой сахарозаменитель – цикламат. Он еще более вреден, чем сахарин. Многие страны отказались от него, и сейчас на моем кухонном столе стоит баночка с сахарином, на которой особо написано «без цикламата».

## Как подсластить жизнь диабетика

Автор: admin  
17.12.2011 19:29 -

---

Самый распространенный искусственный заменитель сахара – аспартам. Его все больше добавляют во фруктовые воды, мороженое, пастилу, йогурты. Но и вокруг этого вещества ломают копья медики – вред оно несет или пользу?

Пока что обвинений медиков избежал только сравнительно мало известный сахарозаменитель сукралоза. Но он дорог.

Да минует вас диабет!

Автор - **Сергей Денисевич**  
[Источник](#)