



## Информация для пациентов

Центр диабетического обслуживания



# Клетчатка

Почему вам это полезно

**Клетчатка – это форма углеводов, которая содержится в растениях. Это часть растения, которая не переваривается. Клетчатка помогает перевариванию пищи и может способствовать профилактике болезней. Есть 2 вида клетчатки – растворимая и нерастворимая. Каждый вид по-разному воздействует на организм.**

### Нерастворимая клетчатка

Нерастворимая клетчатка – это волокнистый вид клетчатки, часто называемый *грубой клетчаткой*. Она не растворяется в воде, но хорошо *впитывает* воду. Это способствует более быстрому продвижению стула в кишечнике, что улучшает регулярность работы кишечника. Кроме того, нерастворимая клетчатка может уменьшить риск заболевания раком прямой кишки. Нерастворимой клетчатки много в продуктах из цельной муки и овощах, таких, как брокколи, брюссельская капуста, морковь, кукуруза, шпинат и картофель с кожурой.

### Растворимая клетчатка

Растворимая клетчатка растворяется в воде и становится желеобразной. Эта клетчатка соединяется с холестерином, что снижает степень его усвоения. Потребление большого количества клетчатки (20 грамм в день) может снизить уровень холестерина в крови. Согласно некоторым исследованиям растворимая в воде клетчатка может замедлить поступление глюкозы в кровь. Хорошим источником растворимой в воде клетчатки является овес, фасоль (бобовые), фрукты и овощи, такие, как спаржа, зеленая фасоль, капуста, цветная капуста, сельдерей и картофель без кожуры.

### Какое количество клетчатки является достаточным?

Американская диабетическая ассоциация (ADA) рекомендует диабетикам потреблять клетчатку в таком же количестве, в каком это рекомендуется людям, не страдающим диабетом. ADA рекомендует 20-35 грамм клетчатки из разных источников, таких, как овощи, фасоль, крупы и фрукты, ежедневно. Большинство людей потребляет только 10-15 грамм клетчатки в день.

Содержание клетчатки не всегда указывается на этикетках пищевых продуктов. Кроме того, на многих продуктах с высоким содержанием клетчатки нет этикеток. Таблица на следующей странице поможет вам определить, какое количество клетчатки вы потребляете.

## У вас есть вопросы?

Звоните по телефону  
206-598-4882

Ваши вопросы важны. Звоните своему врачу или поставщику медицинских услуг, если у вас возникли вопросы или вас волнует что-либо. Сотрудники клиники UWMC также могут оказать помощь в любое время.

Центр диабетического обслуживания:  
206-598-4882

Группа продуктов	Среднее количество грамм клетчатки на порцию
<b>Крахмалосодержащие продукты/хлебобулочные изделия (½ чашки или 1 ломтик)</b>	
• Хлеб из цельной муки, хлопья и крекеры	2
• Крахмалосодержащие овощи (картофель, кукуруза, бататы)	3-4
• Бобовые (фасоль, горох)	3-4
<b>Овощи</b>	
• Свежие (1 чашка)	3
• Приготовленные или консервированные (½ чашки)	2
<b>Фрукты</b>	
• Свежие (1 чашка)	2-3
• Замороженные и консервированные (½ чашки)	2
• Сушеные (¼ чашки)	3
• Сок (½ чашки)	0
<b>Мясо</b>	0
<b>Молоко</b>	0
<b>Жир</b> (за исключением орехов и семечек)	0
<b>Орехи и семечки</b> (2 столовые ложки)	1-2

Источник: «Handbook of Diabetes Nutritional Management», Powers, M.A., с. 1987

### Полезные советы по поводу клетчатки

Выполняйте эти советы, чтобы включить в свое питание правильное количество клетчатки.

- Чаще ешьте натуральные продукты, такие, как фрукты, овощи и продукты из цельных круп.
- Добавляйте клетчатку в питание постепенно. Внезапное увеличение содержания клетчатки может вызвать избыточное скопление газов, вздутие живота и (или) понос.
- Повышая содержание клетчатки, увеличивайте потребление жидкости. Это поможет уменьшить газообразование и вздутие живота.
- Попробуйте есть горячие булочки из отрубей или фрукты с кожурой в качестве легкой закуски. Кожура фруктов является хорошим источником клетчатки.
- Выработайте привычку включать салаты в ваше питание.
- Длительная термическая обработка овощей и фруктов снижает в них содержание клетчатки.
- Фруктовые коктейли и овощные соки полезны, но их следует потреблять в небольших количествах. Обработка в блендере снижает содержание клетчатки.
- Увеличивая потребление клетчатки, вы, возможно, потребляете больше углеводов. Измеряйте уровень сахара крови и отмечайте какие-либо изменения.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

#### Diabetes Care Center

Box 354691  
4245 Roosevelt Way N.E., Suite #101  
Seattle, WA 98105  
206-598-4882

© University of Washington Medical Center  
Fiber  
Russian  
12/2001 Rev. 02/2009  
Reprints: Health Online



# Fiber

*What's in it for you*

**Fiber is a form of carbohydrate found in plants. It is the part of the plant that we are not able to digest. Fiber helps you digest your food and may help prevent disease.**

**There are 2 types of fiber, insoluble and soluble. Each type has a different effect on your body.**

## **Insoluble Fiber**

Insoluble fiber is the “woody” type of fiber often called *roughage*. It does not dissolve in water, but it does *absorb* water. This makes the stool travel faster through your intestines, which improves regularity. Also, insoluble fiber may decrease your risk of colon cancer. Good sources of insoluble fiber are whole-wheat products and vegetables such as broccoli, Brussels sprouts, carrots, corn, spinach, and potatoes with their skins.

## **Soluble Fiber**

Soluble fiber dissolves in water and becomes gel-like. This fiber binds to the cholesterol, which makes it less likely to be absorbed. Large amounts (20 grams per day) may lower blood cholesterol. Some research shows that water-soluble fiber may slow the entry of glucose into the blood. Good sources of water-soluble fiber are oats, beans (legumes), fruits, and vegetables such as asparagus, green beans, cabbage, cauliflower, celery and potatoes without their skins.

## **How Much Fiber Is Enough?**

The American Diabetes Association (ADA) suggests the same amount of fiber for people with diabetes as for the general public. The ADA suggests you eat 20 to 35 grams of fiber every day from many sources, such as vegetables, beans, grains, and fruits. Most people eat only 10 to 15 grams of fiber per day.

Fiber content is not always on food labels. And, many foods high in fiber don't come with labels. The chart on the next page will help you find out how much fiber you are eating.

## Questions?

Call 206-598-4882

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

Diabetes Care Center:  
206-598-4882

---



---



---



---

Exchange Group	Average Fiber Grams Per Serving
<b>Starch/Bread</b> (½ cup or 1 slice)	
• Whole grain breads, cereals and crackers	2
• Starchy vegetables (potatoes, corn, yams)	3 to 4
• Legumes (beans, peas)	3 to 4
<b>Vegetables</b>	
• Raw (1 cup)	3
• Cooked or canned (½ cup)	2
<b>Fruit</b>	
• Fresh (1 cup)	2 to 3
• Frozen and canned (½ cup)	2
• Dried (¼ cup)	3
• Juice (½ cup)	0
<b>Meat</b>	0
<b>Milk</b>	0
<b>Fat</b> (other than nuts and seeds)	0
<b>Nuts and Seeds</b> (2 tablespoons)	1 to 2

Source: *Handbook of Diabetes Nutritional Management*, Powers, M.A., c. 1987

## Fiber Tips

Follow these tips to get the right amount of fiber in your diet.

- Eat whole foods such as fruits, vegetables, and whole grains more often.
- Add fiber to your diet slowly. A sudden increase may cause gas, bloating, and/or diarrhea.
- Increase your fluid intake as you increase your fiber. This will help reduce gas and bloating.
- As a snack, try bran muffins or fruits with skins. The skins are a good source of fiber.
- Get into the habit of eating salads with meals.
- Overcooking vegetables or fruits reduces their fiber content.
- Fruit smoothies and vegetable juices are good for you, but should be consumed in small amounts. The blender action reduces the fiber content.
- As you increase your fiber intake, you may be eating more carbohydrates. Monitor your blood glucose levels and note any changes.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Diabetes Care Center**  
Box 354691

4225 Roosevelt Way N.E., Suite #101  
Seattle, WA 98105  
206-598-4882