



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

При сахарном диабете 2 типа и избыточной массе тела

ЗЕЛЕНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые без ограничения



Салат листовой



Капуста (все виды)



Помидоры



Огурцы



Свекла



Морковь



Зелень



Перец



Кабачки



Баклажаны



Стручковая фасоль



Редис, редька, репа



Шпинат, щавель



Грибы



Зеленый горошек (молодой)

Некалорийные напитки



Чай без сахара и сливок



Кофе без сахара и сливок



Минеральная вода



Напитки на сахарозаменителях

ЖЕЛТАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в умеренном количестве или по принципу «дели пополам»

Продукты, содержащие белки



Нежирное мясо



Нежирная рыба



Сыр <30 % жирности



Творог <5 % жирности

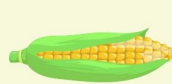


Нежирное молоко и кисломолочные продукты

Продукты, содержащие медленноусвояемые углеводы



Картофель



Кукуруза



Зрелые бобы (горох, фасоль, чечевица)



Хлеб и хлебобулочные не сдобные изделия



Макаронные изделия



Крупы



Фрукты



Яйца

КРАСНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в минимальном количестве или исключаемые из рациона

Продукты, содержащие жиры



Масло любое



Сало



Сметана



Майонез



Сливки



Жирное мясо



Копчености



Колбасы



Жирная рыба



Орехи



Сыр >30% жирности



Творог >5% жирности



Семечки

Продукты, содержащие «простые» углеводы



Сахар, мед



Варенье, джемы



Мороженое



Шоколад



Сухофрукты



Конфеты



Сладкие газированные напитки



Печенье и др. кондитерские изделия



Соки

Алкогольные напитки



ОСТОРОЖНО, ДИАБЕТ!



Сахарный диабет – это заболевание, характеризующееся повышением уровня глюкозы (сахара) в крови



ВАЖНО СВОЕВРЕМЕННО ПРОХОДИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ СКРЫТЫХ ФОРМ САХАРНОГО ДИАБЕТА НА РАННЕЙ СТАДИИ

Нормы уровня глюкозы (сахара) в крови

- ✓ Глюкоза крови натощак, норма – от 3,3 до 5,5 ммоль/л
- ✓ Глюкоза крови через 2 часа после еды, норма – до 7,8 ммоль/л

Первые признаки сахарного диабета



сухость во рту, жажда



резкое снижение веса



частое мочеиспускание с выделением большого объема мочи в каждой порции, ночное мочеиспускание

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ЖАЛОБ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-ТЕРАПЕВТУ ИЛИ ВРАЧУ-ЭНДОКРИНОЛОГУ! САХАРНЫЙ ДИАБЕТ МОЖЕТ ПРОТЕКАТЬ СКРЫТНО И БЕССИМПТОМНО В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ЛЕТ И ЗАЧАСТУЮ ВЫЯВЛЯЕТСЯ СЛУЧАЙНО, НАПРИМЕР, ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Факторы риска развития сахарного диабета

Избыточная масса тела, и особенно – абдоминальное (область живота) ожирение (окружность талии у мужчин ≥ 102 см, женщин ≥ 88 см)

Семейный анамнез (родители, сестра, брат имеют сахарный диабет)

Возраст старше 45 лет

Низкая физическая активность и малоподвижный образ жизни

Повышение уровня глюкозы (сахара) крови выше нормы (более 6,0 ммоль/л натощак)

Сахарный диабет беременных или рождение крупного плода



Как избежать сахарного диабета?

- ✓ Контролировать вес самостоятельно путем: измерения окружности талии сантиметровой лентой (норма < 94 см у мужчин, < 80 см у женщин), расчета ИМТ (индекса массы тела кг/м², норма 18,5–25)
- ✓ Заниматься любой физической активностью каждый день не менее 30 минут
- ✓ Следить за питанием (уменьшить потребление калорийных продуктов, сахаров, потреблять каждый день не менее 400 грамм овощей и фруктов, соблюдать режим питания: завтракать обязательно!)
- ✓ Контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
- ✓ Проходить диспансеризацию, профилактические медицинские осмотры
- ✓ Отказаться от курения и потребления алкоголя