

## Основные принципы питания при диабете 2 типа:

# Сахарный диабет и здоровый образ жизни

*Здоровый образ жизни – важная составляющая ответственного отношения к своему здоровью. Это утверждение особенно актуально для людей, живущих с сахарным диабетом.*



- Пища должна быть богата клетчаткой (за счет высокого содержания в рационе овощей).
- При приготовлении пищи лучше свести кулинарную обработку к минимуму.
- Сахар и содержащие его продукты, в том числе чай, кофе с сахаром, должны быть максимально ограничены.
- Сахарозаменители можно есть в умеренных количествах, с учетом калорийности.
- Алкоголь нужно ограничить, а лучше – отказаться от него.
- Содержание насыщенных жиров (содержатся в красном мясе, молочных продуктах, выпечке, фастфуде, яичных желтках, колбасных изделиях) в рационе важно сократить: они не должны составлять более 10% от общего дневного количества калорий. Около 2/3 всего количества жиров должны иметь растительное происхождение – оливковое и другие растительные масла.
- Содержание соли необходимо снизить до 5 граммов в сутки, а при наличии отеков – до 3 граммов.

**Для сохранения своего здоровья придерживайтесь основных принципов здорового образа жизни:**

- откажитесь от курения – это поможет снизить риск осложнений сахарного диабета и сопутствующих заболеваний,
- контролируйте уровень стресса – это положительно скажется на течении сахарного диабета, сердечно-сосудистой и нервной системах,
- соблюдайте режим сна-бодрствования – качественный, полноценный сон – жизненно важная потребность организма.



## Физическая активность и сахарный диабет

Перед началом занятий физической активностью, спортом, изменением режима тренировок обязательно получите одобрение врача. Не рекомендуются виды активностей, при которых трудно купировать гипогликемию (серфинг, дайвинг, альпинизм, скалолазание и т.п.).

Начинать следует с занятий умеренной интенсивности, постепенно наращивая нагрузку.

Старайтесь оставаться активным в течение всего дня.

### Не забывайте про самоконтроль уровня глюкозы в крови

**Помните: при применении инсулина физическая активность может стать причиной развития гипогликемии, а при уровне глюкозы крови выше 13-14 ммоль/л она противопоказана.**

**Симптомы гипогликемии:** сердцебиение, дрожь, бледность, нервозность и тревожность, ночные кошмары, потоотделение, чувство голода, парестезии (ощущение покалывания, «мурашек» на коже).

По мере прогрессирования присоединяются: слабость, усталость, снижение концентрации внимания, головокружение, зрительные и речевые нарушения, изменение поведения, судороги, потеря сознания (гипогликемическая кома).

Тяжелые гипогликемии наносят существенный вред клеткам головного мозга и опасны для жизни.



## В случае тяжелой гипогликемии необходимо незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь!

Для оказания первой помощи при гипогликемии (если человек в сознании) используют: прием внутрь 150 мл сладкого напитка (например, сока), таблетки с глюкозой или сахар-рафинад, батончики мюсли. Если человек без сознания – пытаться кормить или поить его нельзя!

Для купирования тяжелой гипогликемии вводят гормон глюкагон.



### Рациональная, сбалансированная диета

#### Сахарный диабет 1 типа: принципы питания

Белки и жиры людям, живущим с диабетом, можно потреблять без ограничений (при условии нормальной массы тела и с учетом калорийности). При избыточном весе рекомендуется ограничивать содержание жиров в рационе.

Большинство овощей можно есть практически без ограничений: зеленые листовые овощи, кабачки, перец, капусту, а также бобовые при условии потребления в умеренных количествах (около 200 г на прием пищи).

Углеводы, которые содержатся в зерновых (хлеб), фруктах, некоторых овощах (картофель, кукуруза), молоке и молочных продуктах, а также в сахаре, нужно учитывать. Вести подсчет углеводов помогает система хлебных единиц.

#### Сахарный диабет 2 типа: принципы питания

Правильное, сбалансированное питание – неотъемлемая часть лечения диабета 2 типа. Калорийность пищи рассчитывается исходя из массы тела: при нормальном весе количество калорий должно соответствовать затратам, при повышенном – быть ниже их (низкокалорийный рацион, гипокалорийная диета).