

ПРЕДИАБЕТ.

Измени ситуацию к лучшему



В помощь врачу
при работе с пациентом

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ НАТОЩАК



Норма

< 6,1 ммоль/л



Преддиабет

6,1–6,9 ммоль/л



Диабет

≥ 7 ммоль/л



Факторы риска предиабета:

- Избыточная масса тела и ожирение (ИМТ 25 кг/м² и выше)
- Привычно низкая физическая активность
- Семейный анамнез по сахарному диабету (родители, братья/сестры с сахарным диабетом 2-го типа)
- Холестерин выше 0,9 ммоль/л
- Артериальная гипертензия
- Возраст 45 лет и старше

Профилактика риска развития предиабета:

- Контроль массы тела
- Рациональное питание: богатые клетчаткой продукты, сложные углеводы, ограничение трансжиров
- Умеренная физическая активность 20 -30 минут в день 4-5 дней в неделю



ПРЕДИАБЕТ – это возможность изменить ситуацию к лучшему!

Предиабет – это Ваш шанс **взять под контроль глюкозу крови** до того, как ее уровень достигнет диабетических цифр

Чтобы снизить риск развития у Вас сахарного диабета 2-го типа и его осложнений, необходимо изменить образ жизни и регулярно посещать врача. Правильное питание - важная часть здорового образа жизни и профилактики сахарного диабета 2-го типа.

1 Если у Вас есть лишний вес, то, снизив массу тела хотя бы на 4-5 кг, Вы можете уменьшить риск развития сахарного диабета 2-го типа более чем на 50%*



2 Вы можете стать более активным физически и потреблять более здоровую пищу (очень важны овощи). Эти изменения образа жизни особенно необходимы по мере увеличения возраста или при наличии у Вас наследственной предрасположенности к сахарному диабету 2-го типа



3 В некоторых случаях для снижения риска развития сахарного диабета 2-го типа может понадобиться лекарственная терапия



Вам нужно уменьшить калорийность рациона

Как это сделать?

1 Пить воду — это полезно и поможет Вам снизить общую калорийность ежедневного рациона



2 Потреблять без ограничений продукты с минимальной калорийностью, особенно овощи, богатые клетчаткой и водой



3 Наполовину уменьшить размер привычной порции сложных углеводов (картофель, макароны, крупы, хлеб) и белков. Выбирать по возможности цельнозерновые продукты



4 Максимально ограничить количество жиров (особенно животного происхождения), сахара, сладостей и алкогольных напитков





Продукты, которые можно употреблять без ограничений

- Капуста (все виды)
- Огурцы
- Салат листовой
- Зелень
- Помидоры
- Перец
- Кабачки
- Баклажаны
- Свекла



- Морковь
- Стручковая фасоль
- Редис, редька, репа
- Зеленый горошек (молодой)
- Шпинат, щавель
- Грибы
- Чай, кофе без сахара и сливок
- Вода, минеральная вода



1/2

Продукты, которые следует употреблять умеренно

Умеренное количество – это половина Вашей привычной порции

- Яйца
- Картофель
- Кукуруза
- Зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)
- Крупы
- Молоко и кисломолочные продукты (нежирные)
- Сыры <30% жирности
- Творог <5% жирности
- Нежирная рыба (треска, судак, хек)
- Нежирные сорта мяса
- Макаронные изделия
- Хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)
- Фрукты, за исключением очень сладких



Продукты, которые необходимо максимально ограничить

- Растительное масло*
- Масло сливочное
- Сметана, сливки
- Сыры > 30% жирности
- Творог > 5% жирности
- Жирное мясо, копчености
- Жирная рыба**
- Кожа птицы
- Сало
- Майонез
- Мясные, рыбные и растительные консервы в масле
- Колбасные изделия
- Полуфабрикаты (изделия из фарша, пельмени и т.п.)
- Орехи, семечки
- Сухофрукты
- Сахар, мед
- Варенье, джемы
- Конфеты, шоколад
- Пирожные, торты и др. кондитерские изделия
- Пироги
- Пицца
- Печенье, изделия из сдобного теста
- Мороженое
- Сладкие напитки (лимонады, фруктовые соки)
- Алкогольные напитки



* Растительное масло –необходимая часть ежедневного рациона, однако достаточно употреблять его в очень небольших количествах

** В жирных сортах рыбы содержатся полезные вещества, поэтому ограничение на нее менее строгое, чем на жирное мясо