

ОПРЕДЕЛИТЕ РИСК РАЗВИТИЯ ПРЕДИАБЕТА И САХАРНОГО ДИАБЕТА 2-ГО ТИПА

1. ВОЗРАСТ

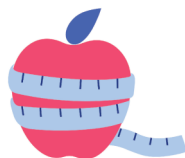
До 45 лет	0 баллов
45 – 54 года	2 балла
55 – 64 года	3 балла
Старше 65 лет	4 балла



2. ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

ИМТ= Вес кг : рост м²

Менее 25 кг/м ²	0 баллов
25 – 30 кг/м ²	1 балл
Более 30 кг/м ²	3 балла



3. ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

Мужчины	Женщины	
Менее 94 см	менее 80 см	0 баллов
94 – 102 см	80 – 88 см	3 балла
Более 102 см	Более 88 см	4 балла

4. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ?

Каждый день	0 баллов
Не каждый день	1 балл



5. ДЕЛАЕТЕ ЛИ ВЫ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РЕГУЛЯРНО ПО 30 МИНУТ ЕЖЕДНЕВНО ИЛИ 3 ЧАСА В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ?

Да	0 баллов
Нет	2 балла

6. ПРИНИМАЛИ ЛИ ВЫ КОГДА-ЛИБО РЕГУЛЯРНО ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

Нет	0 баллов
Да	2 балла

7. ОБНАРУЖИВАЛИ ЛИ У ВАС КОГДА-ЛИБО УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ (САХАРА) В КРОВИ ВЫШЕ НОРМЫ?

(во время диспансеризации, профосмотра, наблюдения по беременности)

Нет	0 баллов
Да	5 баллов

8. БЫЛ ЛИ У ВАШИХ РОДСТВЕННИКОВ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ИЛИ 2 ТИПА?

Нет	0 баллов
Да (дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродный брат/сестра)	3 балла
Да (родители, брат/сестра, собственный ребенок)	5 баллов

РЕЗУЛЬТАТ:

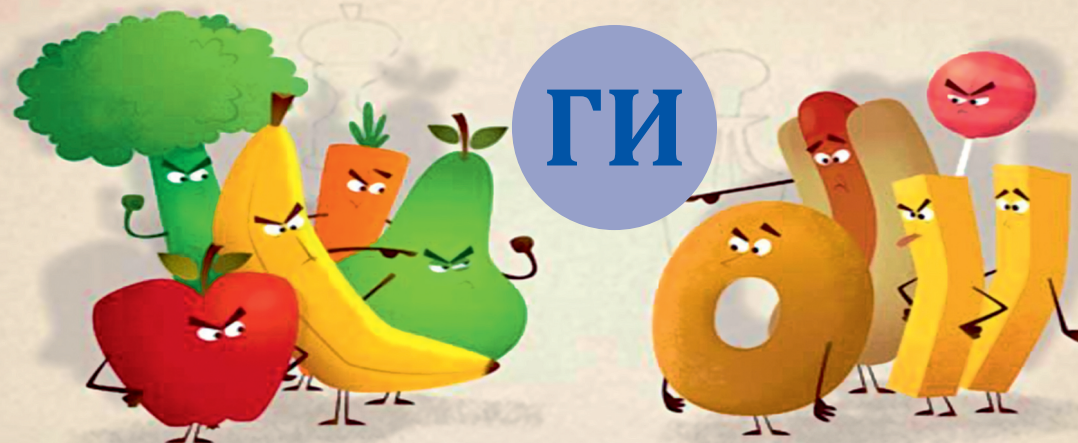
менее 12 баллов – здоровье хорошее

12 – 14 баллов – возможно, это предиабет. Посоветуйтесь с врачом и скорректируйте образ жизни

15 – 20 баллов – возможно, это предиабет или диабет 2-го типа. Желательно проверить уровень сахара в крови и изменить свой образ жизни. Не исключено, что вам понадобятся препараты для снижения уровня сахара в крови

20 баллов и более – по всей вероятности, это сахарный диабет 2 типа. Необходимо проверить и контролировать уровень сахара в крови, изменить образ жизни

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПРОДУКТОВ.



Сколько кусочков сахара в продуктах?



ЧТО ТАКОЕ ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС?

ГИ



ГИ — показатель, по которому оценивается скорость попадания глюкозы (сахара) в кровь. Чем выше скорость, тем выше показатель и тем более резким будет скачок уровня сахара в крови.

Регулируя уровень глюкозы, мы улучшаем свою работоспособность и увеличиваем запасы энергии: повысив процент сахара, чувствуем себя бодрыми и энергичными, при низком уровне глюкозы чувствуем упадок сил и голод.

Когда уровень глюкозы превышает норму и становится

максимальным, поджелудочная железа вырабатывает инсулин и направляет его либо для нормализации энергетического обмена, либо для пополнения жировых запасов.

Важно избегать резких скачков уровня глюкозы, чтобы организм успевал ее использовать, а не откладывать

ДЛЯ ЧЕГО НАДО ЗНАТЬ О ГЛИКЕМИЧЕСКОМ ИНДЕКСЕ?

Знание о гликемическом индексе поможет питаться с меньшим риском для здоровья

Употребление преимущественно продуктов с высоким гликемическим индексом, как правило, опасно риском переедания, ожирения, сахарного диабета

Соблюдение диеты с низким гликемическим индексом не означает отказа от всех продуктов с высоким гликемическим индексом

Оптимальна сбалансированная система питания, в которой предпочтение будет отдаваться продуктам с высоким содержанием клетчатки и низким гликемическим индексом



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС?

- **От содержания клетчатки.** Чем больше пищевых волокон в пище, тем ниже ее ГИ
- **От способа приготовления продуктов.** Тепловая обработка повышает ГИ, поэтому картошка фри и просто вареный картофель имеют разный показатель
- **От содержания жиров и белков.** Жиры замедляют расщепление углеводов, их присутствие в еде снижает ГИ
- **От состава продуктов.** Кислые продукты понижают ГИ, а соленые увеличивают. Важным фактором является энергетическая плотность продуктов – количество калорий, содержащихся в 100 г: 1 стакан изюма соответствует 8 стаканам винограда.

Гликемический индекс картофеля



Снижая энергетическую плотность продуктов, можно получить чувство сытости без избытка калорий

Гликемический индекс ГИ, значение



Низкий < 55 Средний 55–69 Высокий > 70

Продукты красной зоны	Продукты желтой зоны	Продукты зеленой зоны
Употребляйте минимально	Употребляйте умеренно	Предпочтительны для здоровья
Жирные продукты	Продукты с высоким ГИ	Продукты с низким ГИ
Сахара	Низкое содержание волокон	Высокое содержание волокон
Продукты с высоким ГИ	Умеренная жирность	Низкая жирность
Низкое содержание волокон		

Для снижения общей калорийности рациона предпочтительны продукты с низким ГИ