

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА



**Сахарный диабет** – заболевание, которое характеризуется высоким уровнем содержания сахара (глюкозы) в крови.

Сахарный диабет 2 типа более распространен среди людей, имеющих избыточный вес и ведущих сидячий образ жизни. Снижение веса значительно облегчает течение диабета.

Сахар содержится в крови в простой форме, которая называется глюкозой. Это основной источник энергии, основное «топливо» для нашего организма. Чтобы глюкоза могла снабжать организм энергией, она должна из крови попасть в клетки.

**Инсулин** – это вещество, которое, как «ключ», открывает клетки («замочные скважины»). При этом снижается содержание глюкозы в крови.

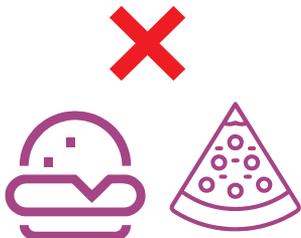
**При сахарном диабете 2 типа количество глюкозы в крови повышено по двум причинам:**

- дефект в «замочных скважинах», из-за чего инсулин не может попасть в клетки организма;
- в организме не вырабатывается достаточно инсулина.

**Важно помнить**, что постоянно повышенный уровень глюкозы вызывает быстрое старение и более ранний риск возникновения осложнений: развитие сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, почечной недостаточности, нарушения зрения, поражения ног и т.д. Эти осложнения могут быть полностью предотвращены при выполнении рекомендаций врача, обеспечивающих поддержание уровня глюкозы в пределах нормы.

**При лечении диабета 2 типа необходимо:**

- правильно питаться;
- поддерживать физическую активность;
- принимать сахароснижающие препараты, назначенные врачом.



## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

### Употреблять без ограничения:



*Продукты с минимальной калорийностью:* овощи за исключением картофеля, кукурузы, зрелых зерен гороха и фасоли; низкокалорийные напитки.

*Примеры продуктов:* листья салата, капуста, огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны, редис, редька, зелень, свекла, морковь, стручки фасоли, молодой зеленый горошек, грибы, шпинат, щавель.

*Напитки:* чай, кофе без сахара и сливок, минеральная вода, газированная вода на сахарозаменителях (например, пепси-кола лайт).

### Умеренно ограничить (съесть половину порции):



*Продукты средней калорийности:* белковые, крахмалистые, молочные продукты, фрукты.

*Примеры продуктов:* нежирные сорта мяса, рыбы, молоко и кисломолочные продукты обычной жирности (или нежирные, обезжиренные), сыры менее 30% жирности, творог менее 4% жирности, яйца, картофель, кукуруза, зрелые зерна гороха и фасоли, крупы, макаронные изделия, хлеб и несдобные хлебобулочные изделия, фрукты (кроме винограда и сухофруктов).

### Максимально ограничить:



*Продукты высокой калорийности:* богатые жирами, алкоголь (по калорийности приближается к жирам), а также сахар и кондитерские изделия.

*Примеры продуктов:* масло любое, сало, сметана, майонез, сливки, жирное мясо, копчености, колбасные изделия, жирная рыба, жирные творог и сыр, кожа птицы, консервы мясные, рыбные и растительные в масле, сахар, сладкие напитки, мед, варенье, джемы, конфеты, пирожные, печенье, шоколад, мороженое, орехи, семечки, алкогольные напитки.

**Регулярные динамические нагрузки** (ходьба, плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах и т.д.) 3-5 раз в неделю не менее 30 минут способствуют не только снижению сахара крови, но и нормализации артериального давления, профилактике ожирения и сердечно-сосудистых осложнений (инфаркта, инсульта), а также значительно улучшат Ваше самочувствие и настроение! Начните с ходьбы пешком на работу и с работы, постепенно увеличивая темп и расстояние, не пользуйтесь лифтом.

