

## Необходимо контролировать уровень сахара в крови!

Контроль уровня сахара в крови — самый важный метод проверки эффективности мер по контролю диабета!

### Как контролировать уровень сахара в крови

Уровень сахара в крови можно измерить с помощью глюкометра. Просто проколите палец и получите каплю крови. Глюкометр покажет Ваш текущий уровень сахара в крови. Таким образом можно проверять, соответствует ли уровень сахара в крови норме.



### Эффективный контроль диабета

Для эффективного контроля диабета необходимо поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы посредством регулярных инъекций правильно подобранной дозы инсулина. Между тем, пища, которую Вы едите, перерывы между приемами пищи и уровень физической активности могут влиять на повышение или снижение уровня сахара в крови.

Если **уровень сахара в крови резко повышается** (гипергликемия) и остается высоким, возникает риск необратимых повреждений внутренних органов и развития осложнений.

При **очень низком уровне сахара в крови** (гипогликемия) можно утратить важные функции, такие как способность нормально думать и работать.

**Узнайте у Вашего врача Ваш целевой диапазон уровня сахара в крови.**

За дополнительной информацией и индивидуальной консультацией по диабету и здоровому питанию обращайтесь к Вашему врачу.

Хотите узнать больше о диабете?  
Посетите наш сайт:

[www.diabetes.ascensia.com.ru](http://www.diabetes.ascensia.com.ru)

**Предупреждение:** данная брошюра не заменяет консультацию врача.

Источник: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org), [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)



Ascensia Diabetes Care Holdings AG  
Peter Merian-Strasse 90  
4052 Basel  
Швейцария  
[www.diabetes.ascensia.com](http://www.diabetes.ascensia.com)

Ascensia, логотип Ascensia Diabetes Care являются товарными знаками и (или) зарегистрированными товарными знаками компании Ascensia Diabetes Care Holdings AG (Асцензия Диабитис Кеа Холдингс АГ). © Ascensia Diabetes Care Holdings AG, 2019. Все права защищены. Дата подготовки: январь 2019 г.



# Диабет: здоровое питание



# Диабет и полезная еда

## Правильное питание

Приятная новость: Вы по-прежнему можете есть свои любимые продукты при переходе на правильное питание. Просто старайтесь выбирать натуральные продукты, имеющие высокую питательную ценность. **Самое важное при диабете — следить за количеством съеденных углеводов и регулярно проверять уровень сахара в крови!**

## Выбор полезных продуктов

Возможно, Вам придется немного изменить свой рацион, однако с помощью диетолога Вы поймете, что набор доступных для Вас продуктов по-прежнему велик.

- **Вносите разнообразие!** Питайтесь разнообразно, при этом старайтесь не употреблять один и тот же продукт в больших количествах.
- **Поддерживайте баланс!** Разделите свой дневной рацион на несколько приемов пищи и не пропускайте их.
- **Ешьте то, что Вам больше нравится!** Овощи, цельнозерновые продукты, фрукты, обезжиренные молочные продукты, полезные жиры и нежирное мясо или рыба — Вам доступно большое количество разнообразных продуктов.
- **Ищите вдохновение!** Существует большое количество кулинарных книг, содержащих множество идей для создания сбалансированного рациона, рецептов невероятно вкусных блюд и информацию о пищевой ценности продуктов.

## Углеводы: что нужно знать?

Углеводы — это питательные вещества, которые поставляют основную энергию организму. Поэтому им следует уделить особое внимание в вопросе здорового питания. Разные виды углеводов воздействуют на уровень сахара в крови по-разному (быстро или медленно). Это значит, что Вам нужно следить за тем, **какой вид углеводов Вы едите и в каком количестве.**



## Углеводы: сахара, крахмал и клетчатка

Существует три основных вида натуральных углеводов: **сахара, крахмал и клетчатка.** На упаковке продуктов в магазине обычно есть этикетка с информацией о питательной ценности. Она содержит сведения о количестве разных питательных веществ в том или ином продукте: углеводах, жирах, белках, витаминах и т. д. На этой этикетке пункт «общее содержание углеводов» включает все три вида углеводов — именно это значение Вам нужно при подсчете углеводов!

1. **Сахара** (также называются простыми или быстрыми углеводами). Сахара — самые маленькие элементы из всех углеводов. Из-за малых размеров они быстро попадают в кровоток и повышают уровень сахара в крови. Натуральные сахара присутствуют, например, во фруктах и молоке. Дополнительный сахар используется для изготовления консервированных продуктов (например, фрукты в сиропе) или в выпечке.
2. **Крахмал** (также называется сложным углеводом). Крахмал состоит из множества связанных между собой полисахаридов. Крахмалу требуется чуть больше времени, чтобы поднять уровень сахара в крови. Примеры продуктов, богатых крахмалом:
  - злаки и крупы (например, пшеница, овес и рис) и выпечка (например, хлеб);
  - крахмалсодержащие овощи (картофель, лимская фасоль, горох, кукуруза);
  - чечевица, нут и другие сушеные бобы, например, фасоль.
3. **Клетчатка**  
Клетчатка состоит из неперевариваемых частей пищевых продуктов растительного происхождения. Она отсутствует в продуктах животного происхождения, таких как мясо, рыба, яйца и молоко. Продукты растительного происхождения с высоким содержанием клетчатки:
  - цельнозерновые злаки, цельнозерновой хлеб и цельнозерновые макаронные изделия;
  - овощи и фрукты, особенно те, которые съедаются целиком (вместе с кожурой);
  - бобовые, такие как фасоль, горох и чечевица (они также служат хорошим источником белка!);
  - орехи, такие как фундук, арахис, пекан и миндаль (они служат источником полезных жиров, однако следите за их калорийностью).

## Считайте углеводы

В зависимости от того, сколько разных видов углеводов Вы едите, Ваш уровень сахара в крови будет расти медленно или быстро. По этой причине подсчет углеводов — это хороший способ управлять уровнем сахара в крови. Хотите узнать, сколько углеводов Вы съедаете в день? Начните считать прямо сейчас — в блюдах, напитках, закусках! На этикетке с информацией о питательной ценности указано содержание углеводов в каждом продукте. Если такая этикетка отсутствует на продукте (например, на свежесобранном продукте), Вы можете подсчитать количество содержащихся в нем углеводов. Если Вы будете записывать количество съеденных углеводов и данные об уровне сахара в крови до еды и через два часа после приема пищи, Ваши врачи смогут увидеть, как Ваш организм реагирует на разные продукты, и подобрать для Вас необходимые лекарственные средства.

## Другие питательные вещества

Помимо углеводов, продукты питания также содержат **жиры и белки**, однако их влияние на уровень сахара в крови предугадать невозможно. Обычно их количество не нужно отслеживать. Обязательно запишитесь на прием к врачу, если Вы считаете, что жиры и (или) белки оказывают сильное воздействие на Ваш уровень сахара в крови.

## Наполните Вашу тарелку

С помощью этого метода легко контролировать уровень сахара в крови и худеть! Заполните половину тарелки не содержащими крахмал овощами, их можно выбрать из списка. На вторую половину тарелки положите равные порции продуктов, богатых белком и крахмалом. И не нужно ничего считать!

## Полезные напитки

Не забывайте о напитках: они тоже могут влиять на уровень сахара в крови.

- **Поддерживайте водный баланс!** Лучше всего пить чистую питьевую воду.
- **Вы любите чай и кофе?** Если Вы пьете черный чай и кофе без сахара, их можно включить в здоровый рацион.
- **Переходите на диетические напитки!** Большинство из них не содержит сахара, поэтому они не оказывают прямого воздействия на уровень сахара в крови.