

## Здоровый образ жизни

**Если у Вас сахарный диабет, важно следить за собой и вести здоровый образ жизни, чтобы снизить риски развития осложнений!**

### Первые шаги к ЗОЖ

- Здоровое питание;
- снижение избыточной массы тела;
- регулярная физическая нагрузка;
- умеренность в употреблении алкоголя
- поддержание нормального уровня глюкозы крови, артериального давления и холестерина – соблюдение рекомендаций Вашего лечащего врача (эндокринолога);
- отказ от курения (курение увеличивает риск развития нарушений кровообращения);
- следить за состоянием зубов и поддерживать гигиену полости рта (люди с сахарным диабетом имеют высокий риск заболеваний зубов и десен);

### **Кроме того:**

- регулярно (не реже одного раза в год) проходите осмотр окулиста с целью своевременного выявления заболеваний органов зрения;
- регулярно контролируйте уровень глюкозы (сахара) крови, артериального давления и холестерина;
- регулярно (не реже одного раза в 3 месяца) проходите осмотр у эндокринолога;

### Здоровое питание

Рекомендации по здоровому питанию одинаковы для людей, как с сахарным диабетом, так и без него.

#### **Рекомендации по здоровому питанию:**

- регулярно употребляйте в пищу продукты, богатые углеводами (хлеб, макаронные изделия, картофель, рис, злаки);
- сократите потребление пищи богатой насыщенными жирами (мяса и молочных продуктов с высоким содержанием жира):
- выбирайте постные куски мяса и обрезайте видимый жир;
- готовьте пищу на гриле, на пару, в микроволновой печи, методом варки или затекания вместо обжаривания на сковороде;
- выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира (например, молоко жирностью не более 2,5% или обезжиренное молоко, творог жирностью от 0 до 4 %);
- ешьте регулярно фрукты и овощи (желательно не менее 5 раз в день);
- исключите из рациона сахаросодержащие продукты – шоколад, пирожные и т.д
- уменьшите потребление соли;
- выпивайте 1-2 литра воды в день;

### Снижение веса

Если у Вас избыточная масса тела, Ваш организм не может эффективно использовать инсулин. Это означает, что Вы не можете контролировать сахарный диабет должным образом.

Для снижения веса необходимо внести существенные изменения в рацион пищевых продуктов и напитков. Также будет полезным увеличение физической

нагрузки. Помните: снижение массы тела способствует снижению артериального давления, уровня холестерина и глюкозы крови.

Не падайте духом, если снижение массы тела замедлится по истечению времени. Это довольно длительный процесс. Постарайтесь сконцентрировать внимание на пользе снижения веса, которое приведет к:

- улучшению контроля сахарного диабета;
- возможно, Вы будете получать удовольствие от физических упражнений;
- Вы будете более уверены в себе

### Отказ от курения

Курение увеличивает риск сердечно – сосудистых заболеваний и осложнений диабета. Если Вы беременны, курение наносит вред Вашему будущему ребенку. Бросить курить нелегко, но есть методы, которые могут помочь Вам в этом – поговорите с Вашим лечащим врачом.

Отказ от курения поможет Вам сэкономить деньги и улучшить свою физическую форму и внешний вид.

Употребление алкоголя людям с сахарным диабетом не запрещено, но Вы должны следовать некоторым рекомендациям.

Для человека с диабетом употребление алкоголя не должно превышать 1 стандартной единицы (что соответствует 350 мл. пива, 150 мл. или 45 мл. крепких напитков) в день для женщин и 2 стандартных единиц для мужчин.

### Рекомендации по употреблению алкоголя

- Употребляйте алкоголь в умеренных количествах, принимая во внимание содержание углеводов в различных напитках. Некоторые виды пива с низким содержанием алкоголя содержат много углеводов.

- Алкоголь повышает риск развития опасного снижения уровня глюкозы крови, поэтому важно употреблять закуски, содержащие углеводы, перед и во время приема алкоголя.

- Проверяйте уровень глюкозы крови регулярно, а также перекусывайте перед сном и измеряйте уровень глюкозы крови на ночь.

Будьте здоровы!

<http://borisovka-crb.belzdrav.ru/services/recomendations/23359/>