



# Простые советы при сахарном диабете

**Сахарный диабет** – это состояние, обусловленное дефицитом инсулина, сопровождающееся нарушением обмена белков, жиров и углеводов с постепенным поражением всех органов и систем.

## ПРИЗНАКИ ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

*Пациент чувствует:*

- Слабость
- Вялость
- Снижение работоспособности
- Жажду
- Сухость во рту
- Учащение мочеиспускания
- Увеличение количества выделяемой мочи
- Повышенный аппетит
- Снижение массы тела
- Плохое заживление повреждений кожи
- Зуд кожи и слизистых оболочек



Всего можно избежать, если вовремя обратиться к врачу-эндокринологу и научиться поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы.

У здорового человека натощак уровень сахара в крови равен в норме до 5,5 ммоль/л, а после еды повышается до уровня 7,8 ммоль/л. Самым важным условием для нормализации сахара в крови является рациональное питание, т.е. здоровое питание, необходимое каждому человеку.



# ПРОДУКТЫ

## Рекомендуемые:

- Обезжиренное молоко, нежирный творог, йогурт
- Любые сорта белой нежирной рыбы без кожи
- Индейка, курица (без кожи!), телятина, молодой ягненок
- Хлеб с отрубями, макаронные изделия, сухари, рис
- Свежие или замороженные овощи
- Минеральная вода, чай, кофе
- Супы: рыбный, овощной
- Фруктовый салат

## Умеренные:

- Суп со сметаной, жареный картофель
- Рыба, жаренная на растительном масле
- Постная говядина, ветчина, печень, телячья или куриная колбаса
- Желе, безе, бисквиты, халва, нуга
- Грецкие орехи, арахис, миндаль
- Алкоголь

## Не рекомендуемые:

- Булочки из слоеного теста
- Сливки, майонез
- Соленые консервированные овощи, чипсы
- Цельное молоко, жирные сыры, гущенное молоко
- Икра, угорь
- Утка, гусь, пироги с мясом, салями
- Масло, свиное сало, жир
- Мороженое, шоколад, соленые орехи
- Шоколадные напитки

**Чтобы чувство голода не беспокоило вас, потребляйте достаточное количество белков, витаминов и микроэлементов.**

# ПРОФИЛАКТИКА

- Контроль своего состояния
- Соблюдение режима питания
- Контроль уровня сахара в крови
- Посещение специалистов
- Осмотр окулиста не реже чем 1 раз в год
- Общий врачебный осмотр ног не реже чем 1 раз в год
- Сдача анализа мочи для определения уровня белка не реже чем 1 раз в год
- Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь)
- Контроль артериального давления
- Активный образ жизни

**При своевременном обращении к специалистам можно остановить дальнейшее прогрессирование осложнений.**

**Муниципальное учреждение здравоохранения  
«Центр медицинской профилактики»**