

Мы рекомендуем через некоторое время снова вернуться к этой книжке и проанализировать, совпадает ли Ваше питание с рекомендованным. Нужно написать на листе все, что вы съели за день, и сравнить это с правилами. Если найдены ошибки, то составьте себе на следующий день план питания, устранив их. Таким образом, вы быстро научитесь правильно питаться.

Древние говорили: «Мы есть то, что мы едим».

Правильно питаться несложно и недорого, вы даже можете заметить, что Ваши расходы на продукты будут снижаться. Нет ничего плохого в том, если вы съедите немного «не рекомендованной» пищи. Если вы будете учитывать ее в соответствии с правилами, и основная часть вашего питания состоит из рекомендованных продуктов, то это не приведет к повышению сахара в крови. Вы это сможете всегда проконтролировать с помощью самостоятельного определения сахара в крови на глюкометре. Гораздо хуже, если вы будете ухудшать качество своей жизни постоянными мыслями о запретах.

Чем больше вы знаете, тем меньше у вас ограничений.

Поэтому к своему питанию надо относиться осознанно, понимать, почему лучше съесть те или иные продукты, и в какой последовательности.

Помните, что ответственность за ваше здоровье лежит полностью на Вас. У Вас всегда есть выбор: как Вам себя чувствовать, быть или не быть здоровым, достичь ли чего-то в жизни. Никто не сможет заставить Вас правильно питаться и проконтролировать это. Вы сами принимаете решение и начинаете трудиться.

«Без труда не вытащишь и рыбку из пруда»

Основные правила здорового питания следующие:

1. Необходимо подсчитывать и вести **учет хлебных или углеводных** (это одно и то же) **единиц (УЕ)**. Все продукты можно разделить на части, которые будут содержать примерно равное количество углеводов. Одну такую порцию приняли за одну углеводную (хлебную) единицу.

Одна УЕ 10-12 граммов усваиваемых углеводов.

Система подсчета углеводных единиц позволяет легко учесть количество съедаемых углеводов. Необходимое на день количество углеводов зависит от комплекции человека, целей лечения (какой уровень сахара необходимо достичь), физической активности, применяемых лекарств. В итоге, если

количество углеводов подобрано правильно и выполняются следующие правила питания, то сахар в крови в течение дня находится на нормальном уровне, что легко можно проверить с помощью глюкометра.

Прежде всего, надо представлять, в каких продуктах содержатся углеводы. Хлебные единицы содержатся в следующих группах продуктов:

- А). Злаковые - каши (любые, в том числе и гречневая), хлеб (любой), макароны, мука, крахмал.
- Б). Фрукты, ягоды, соки.
- В). Жидкомолочные продукты - молоко, кефир, сыворотка, йогурт и другие.
- Г). Из овощей содержит достаточное количество углеводов только картошка.
- Д). Рафинированные углеводы - сахар, мед, варенье, сдобные булочки и другие продукты, содержащие сахар в чистом виде.

В остальных продуктах их содержится настолько мало, что их можно не учитывать, если вы их съедаете в обычных количествах.

2. В пище должно содержаться **достаточное количество углеводов**. Если вы съедаете их очень мало (частая ошибка), то сахар в крови наоборот начинает расти. Это происходит из-за того, что когда с пищей не поступают углеводы, то их начинает производить печень, и чаще всего больше чем нужно, поэтому сахар в крови неконтролируемо повышается.

Предпочтение следует отдавать медленно усваиваемым углеводам, которые в основном находятся в крахмалистой пище. На долю углеводов должно приходиться 50-60% от суточной калорийности пищи, то есть столько же, сколько и у здорового человека. Если перевести это количество в углеводные единицы, то минимум в день необходимо 10-12 УЕ. В среднем, при легкой физической нагрузке необходимо около 12-15 УЕ. При усилении физической активности количество их следует увеличить, так как основную энергию организм производит именно из углеводов.

3.Равномерное распределение УЕ в течение дня.

Это необходимо для того, чтобы сахар крови поддерживался на постоянном допустимом уровне. Представьте, что в один прием пищи вы съедаете много углеводов, они не успевают усваиваться клетками, и сахар в крови сильно повышается. В другой же прием пищи мало углеводов, клетки

голодают и печень (где хранятся основные запасы углеводов) начинает выбрасывать глюкозу в кровь и сахар снова быстро повышается. Поэтому для

того, чтобы все углеводы не просто попали в Ваш организм, а усвоились клетками, целесообразно распределять их в течение всего дня равномерно. **"Важно, не сколько съел, а сколько усвоилось"**

4. Отдавайте предпочтение "медленным" углеводам, они поступают в кровь медленно и успевают усваиваться клетками. При этом сахар в крови повышается не существенно. Чтобы еще более замедлить всасывание углеводов, **употребляйте овощи в каждый прием пищи**. Они дают чувство сытости, заставляют кишечник хорошо работать, выводят шлаки из организма. Овощи просто необходимы для похудения. Вы наполняете ими желудок, но не прибавляете в весе. Итак, **овощи три раза в день**. Японские исследователи доказали, что если каждый день съесть зелень, то в организм поступают в достаточном количестве витамины и антиоксиданты, необходимые для защиты сосудов от вредных воздействий. Постарайтесь съесть **пучок зелени каждый день**. Тем самым вы также решаете проблему доставки в ваш организм витаминов и микроэлементов. Не забывайте и о травяных витаминных сборах.

5. Чем меньше в вашем рационе питания **рафинированных углеводов** (сахар, пирожные, торты, варенье), тем лучше работают все ваши органы. Эти продукты вошли в рацион питания только в нашем веке. Эволюционно они чужды любому здоровому человеку. Отказ от чистого сахара - это не питание для диабетиков, это питание любого здорового человека. Если необходимо употребляйте сахарозаменители. Они все безопасны для организма.

6. Если у вас повышен вес тела или нарушен жировой обмен, постарайтесь **сократить количество жиров** в пище в два раза.

Идеальный вес = (рост-100) - 5-15% для женщин,

Идеальный вес = рост - 100 для мужчин

Растительный жир так же, как и животный, сильно повышает вес тела. А полнота - одна из основных причин плохой работы инсулина при втором (ИНЗСД) типе диабета. Если Вы худеете даже на несколько килограммов (и еще далеки до идеального веса), это уже сильно улучшает усвоение сахара клетками (так как инсулин начинает лучше работать). Поставьте себе **реально достижимую**

цель: похудеть на два килограмма в течение этого месяца. Быстро худеть не безопасно для здоровья, так как сердечно-сосудистая система не успевает приспособиться к быстро меняющемуся весу тела. Поэтому худейте медленно, на два - три килограмма в месяц.

Если вы хотите похудеть, помните, что жир присутствует в пище в явном и скрытом виде. Когда мы стремимся похудеть, то легко исключаем явные жиры из рациона, но автоматически (не задумываясь) начинаем есть больше скрытых жиров.

Исключите явный жир: употребляйте только постное мясо и удаляйте кожу с курицы перед приготовлением, снимайте жир с поверхности бульона, постарайтесь отказаться от масла и маргарина. Готовьте еду с минимальным количеством жира (или совсем без него) - в духовке или на гриле. Меньше ешьте яиц • одно, два в неделю.

Исключите скрытый жир: отдавайте предпочтение обезжиренному творогу, молоку. Меньше ешьте сыра. Употребляйте растительный белок (соя, фасоль, горох, бобовые, грибы). В отличие от животного (мясо, рыба), с ним не поступает жир. Обратите внимание на приправы: в некоторых содержится много жира, например, в майонезе.

Старайтесь минимизировать жареную пищу, в ней всегда содержится жир, который вы *добавили* в процессе приготовления.

При снижении веса также нормализуется артериальное давление, часто проходят боли в ногах и спине. Если у вас повышается артериальное давление, дома необходим тонометр для регулярного исследования.

Еще раз повторим, не стремитесь резко снижать вес тела. Доказано, что худеть надо медленно, тогда это даст лучший результат. Пятьсот грамм в неделю вполне достаточный и хороший результат.

Алкоголь тоже сильно влияет на вес, старайтесь **уменьшить** его количество.

Худеть необходимо с помощью рационального дробного питания, при этом еда должна быть вкусной и разнообразной.

7. Голод при диабете часто является постоянным спутником. Порой мы применяем самые дорогостоящие лекарства для его снижения, но без особого успеха. Происходит это потому, что мы не соблюдаем правила здорового питания. Чтобы чувство голода не беспокоило вас, съедайте **достаточное количество белков, витаминов и микроэлементов**. Из белков для вас лучше всего подходят бобовые, соевые продукты, обезжиренный творог, постное мясо, нежирная

пониженным содержанием жира - адыгейский, сулугуни, брынза.

Чтобы получать достаточное количество витаминов и микроэлементов, включайте в каждый прием пищи овощи и фрукты. Очень полезны, в

качестве источника витаминов и микроэлементов настоек шиповника, морская капуста, зелень.

8. Уменьшая количество соли в пище, вы сразу «убьете несколько зайцев»: процесс похудения пойдет быстрее, снизится артериальное давление (многие гипотензивные препараты "не работают", если вы употребляете много соли), и через некоторое время вы будете лучше ощущать вкус пищи. При повышенном артериальном давлении в пище должно быть не более 5 граммов соли в сутки. Это примерно 1/2 чайной ложки соли, включая и ту соль которая присутствует в хлебе, супе и других продуктах.

Если визуально представить тарелку с пищей, которую вы съедаете на завтрак, обед, ужин (основные приемы пищи), то в ней должно быть половина (50%) овощей, одна четвертая (25%) углеводистой пищи и одна четвертая (25%) пищи, содержащей белок. В каком виде будут те или иные ингредиенты вашей тарелки, вы выбираете по вкусу, главное, постарайтесь соблюсти пропорции. Такое соотношение сбалансировано и легко соблюдается. В этом «правиле тарелки» кроется секрет сбалансированной пищи, которая необходима для

хорошего контроля сахара в крови. **Возьмите глюкометр и сами убедитесь в этом.**

И еще один совет: не готовьте отдельно для одного себя. Пусть вся семья питается **более здоровой пищей**. Кратковременные диеты только вредят организму, и в итоге вы остаетесь с нерешенными проблемами. Долгосрочную помощь дает только сознательное планирование питания и его благоприятное изменение.

Регулярное, ежедневное определение сахара в крови так же важно, как и рациональное питание. Только так вы можете установить, правильно ли вы принимаете лекарства, хорошо ли подобрано питание. **Обучение пациентов правилам питания и самоконтролю сахара в крови это основа**

компенсации диабета. Для этого необходимо

пройти полный курс «Школы Диабета» и регулярно его повторять.

Вы сами лечите свое заболевание, а врач лишь помогает вам.

Более подробно хотелось бы остановиться на подсчете

углеводов по **УГЛЕВОДНЫМ ЕДИНИЦАМ**.

1 УЕ - это 10-12 граммов усваиваемых углеводов. Система подсчета по УЕ позволяет достаточно точно и просто определить количество углеводов в продуктах питания.

Одна углеводная единица (УЕ), съеденная в любом виде, повышает сахар крови в среднем на 1,7 - 2 ммоль/л. (без учета сахароснижающего действия препаратов). Поэтому можно менять в своем питании одну УЕ на другую, необходимо лишь знать, какие углеводы быстро всасываются, а какие медленно. Делать замену лучше равнозначными углеводами по количеству УЕ и по скорости усвоения. Ниже даны средние нормы питания для людей с нормальным весом тела. При избыточном или недостаточном весе норма подбирается индивидуально.

СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ

При тяжелом физическом труде ___ 25 у.е. в сутки

При средней физической нагрузке :

мужчины _____ 20 - 21 у.е. в сутки

женщины _____ 18-19 у.е. в сутки

В стационаре, при малой физической нагрузке:

мужчины _____ 15-16 у.е. в сутки

женщины

	12-14 у.е. в сутки
Завтрак	3-4 у.е.
Обед	5-6 у.е.
Ужин	3-4 у.е.

ПЛАН ПИТАНИЯ НА 1500 ККАЛОРИИ (НА 12 УГЛЕВОДНЫХ ЕДИНИЦ)

1- ЗАВТРАК НА 2 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ

(В 7 ч 30 - 8 часов)

Овощной салат (без масла) или овощи в любом виде. 1\2 стакана вареной крупы (рис, вермишель, гречка, овсянка, и.т.д.) - это 1 УЕ.

1 кусок любого хлеба, весом 30 гр. - это 1 УЕ.

2 куса нежирной колбасы или 2 сосиски или 2 куса твердого сыра (нежирный творог) Общий вес 60 гр. стакан чая или кофе.

2- ЗАВТРАК НА 2 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ (в 10 ч 30- 11 часов)

1 Фрукт 1 УЕ (1 красное или зеленое яблоко весом 100 гр. или 1 груша, или 1 апельсин, или 1 персик, или 2 сливы, или 2 мандарина, или 12-15 ягод клубники, или неполный 200 гр на 2\3 заполненный стакан черешни или вишни или смородины). 1 кусок хлеба весом 30 гр. + сыр или колбаса весом 30 гр.

ОБЕД НА 3 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ (в 13 ч 30- 14 часов)

Овощной салат или овощи в любом виде.

Щи вегетарианские (если мало картофеля или крупы - можно не учитывать)

Гарнир: 1 стакан вареной крупы (2 у.е.)

1 кусок хлеба весом 30 гр. (1 у.е.)

+ 2 сосиски или котлета, или рыба.

ПОЛДНИК: 1 УГЛЕВОДНАЯ ЕДИНИЦА

(в 16ч 30 - 17 часов)

1 стакан кефира или молока + 90 гр. нежирного творога.

1-УЖИН НА 2 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ

(в 19 ч 30-20 часов) Овощной салат.

1\2 Стакана любой вареной крупы или 2 картошки размером с яйцо или 2 столовые ложки картофельного пюре. +1 кусок хлеба (любой) весом 30 гр.

мясная поджарка весом 100 гр. или грибы, или котлета, или рыба.

2 - УЖИН НА 2 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ

(в 22 ч 30 -23 часа)

1 Фрукт +1 кусок хлеба, 30 гр. сыра или нежирной колбасы или вареного мяса.

ВСЕГО:

12 УГЛЕВОДНЫХ ЕДИНИЦ В СУТКИ. Распределение углеводов единиц по вашему усмотрению: 3+1 в завтрак, 3+1 в обед, 3+1 в ужин, или 2+2, 2+2, 2+2.

Если у ВАС повышен вес тела, постарайтесь до минимума сократить потребление жиров. Именно они способствуют полноте.

Идеальный вес = (рост -100)-10% для женщин

=рост-100 - для мужчин.

"ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ "

Полезные страницы

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ УГЛЕВОДНЫХ (хлебных) ЕДИНИЦ

Продукты, которые необходимо учитывать по углеводным единицам:

- Злаки, крупы, мучные продукты
 - Жидкие молочные продукты
 - Фрукты
 - Овощи (только те, которые содержат много углеводов и мало клетчатки) - картофель
 - Рафинированные углеводы
 - углеводная единица - 10-12 грамм чистых углеводов
- содержится в следующих порциях продуктов:

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (учитываются только жидкомолочные)		
Молоко, кефир, сыворотка, сливки любой жирности	1 стакан	250мл
Сырник (средний)	1 штука	75 гр.
Вареники (зависит от размера)	2-4 штуки	
Творожная масса (сладкая), глазированные сырки	1 сырок	50 гр.
Мороженое	2/3 порц.	65-70 гр.
КРУПЫ		
Крупа любая сырая	1 ст. л.	15-20гр.
Крупа вареная (каша) - любая	2 ст. л.	45-60 гр.
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		
Крахмал, мука	1 ст. л.	15гр.
Вермишель, лапша, рожки	1 .5-2 ст. л.	45-60 гр.
Панировочные сухари	1 ст. л.	15гр.
Хлеб (белый, черный, с отрубями), булки любые, кроме сдобных	1 кус.	25 гр.
Сухари, сушки (зависит от размера)	1 шт.	15-20гр.
Крекеры крупные. (зависит от размера)	3 шт	20 гр.
Слоеное, дрожжевое тесто (сырое)		25-35гр.
Блины, блинчики с творогом, оладьи	1 шт.	Сред, размера
Пирожок	Менее 0.5	Зависит от веса
ОВОЩИ		
Картофель (небольшой)	1 шт.	80 гр.
Пюре картофельное	1.5-2 ст.	90-

	л.	100гр.
Жареный картофель	1.5-2 ст. л.	
Сухой жареный картофель (чипсы)		20-25 гр.
Кукуруза (крупные початки)	0.5 початка	160гр.
Горошек зеленый	7 ст. л.	120 гр.
Фасоль	7 ст. л.	120гр.
Морковь (крупная) считать, если съедаете много	3 штуки	
Свекла (большая)	1 шт.	
ФРУКТЫ		
Ананас	1 ломтик	90 гр.
Банан (крупный) (вес с кожурой)	0.5 шт.	90 гр.
Груша	1 шт.	90-1 00гр.
Дыня колхозница (вес с кожурой)	Ломтик	130гр.
Арбуз (вес с кожурой)	Ломтик	250- 300гр.
Персик (средний)	1 штука	120гр.
Абрикос (средний)	3 штуки	120гр.
Сливы синие (средние)	3-4 штуки	120гр.
Мандарины (мелкие)	3 шт.	170гр.
Апельсин (средний)	1 штука	170гр.
Яблоко красное или зеленое (среднее)	1 шт.	100 гр.
Манго		80-90 гр.
Хурма (средняя)	1 штука	80-90гр.
Клубника (средняя)	1 0 штук -блюдце	120- 160гр
Вишня (крупная)	1 5 штук -блюдце	120гр.

Сухофрукты	Взвесьте	20 гр.
Земляника, ежевика, малина, черная смородина, крыжовник, брусника	1 стакан	140-170гр.
НАПИТКИ, РАФИНИРОВАННЫЕ УГЛЕВОДЫ		
Сок яблочный, грейпфрута, апельсиновый	0.5 ст.	ЮОгр.
Сок виноградный	0.3 ст.	70 гр.
Пиво	1 ст.	250-330мл.
Квас	1 стакан	250 мл.
Сахар-песок	2ч.л.	12гр.
Сахар - кусковой (рафинад)	2-2,5 шт.	12гр.
Мед	1,5ч.л.	12-15 гр.
Варенье	1,5 ч.л.	12-15 гр.
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ		
(учитываются только те, в которые в процессе приготовления добавляют углеводы)		
Пельмени	4 шт.	
Колбаса вареная, сосиски	2 шт.	ЮОгр.
Котлета (средняя)	1 штука	

Данные таблицы согласуются с данными следующих источников:

М. Бергер, Е.Г. Старостина, В.иоргенс, И. Дедов «Практика инсулинотерапии»;

Э.Штандл, Х. Менерт «Большой справочник по диабету» 2000.

Правила питания:

Ешьте больше овощей (в каждый прием пищи).

Равномерно распределяйте углеводы в течение дня.

Не делайте большие перерывы между приемами пищи. Ешьте меньше, но чаще.

Подсчитывайте хлебные единицы и **регулярно**

измеряйте сахар в крови.

Отдавайте предпочтение медленно усваиваемым углеводам (богатым клетчаткой).

Если у Вас повышен вес тела, то сократите потребление жирной пищи в два раза.

Съедайте достаточно белков и витаминов в каждый прием пищи.

Сократите потребление поваренной соли. Не подсаливайте пищу.

Важно!

Обсудите с врачом Ваш план питания. Подробно о питании Вам расскажут в ШКОЛЕ ДИАБЕТА.

Правильный подбор и коррекция питания возможны только при ежедневном самоконтроле сахара в крови или в моче.

Таблица калорийности пищи.

Все порции даны из расчета в 100 КК.

Вам необходимо обратить внимание на эту таблицу,

если Ваш вес тела превышает норму, и Вы

стремитесь похудеть

• **Нормальный вес тела = (рост (см) - 100) - 10% для женщин***

• **Нормальный вес тела = (рост (см) - 100) - для мужчин***

***допускаются отклонения от полученных цифр на 5-10% в зависимости от конституции и толщины костной ткани.**

• **Нормальный ли у Вас вес тела можно определить и по следующему показателю - ИМТ (индекс массы тела) $ИМТ = \text{кг}/(\text{рост в метрах})^2$**

Оценка массы тела

(Подготовлено в соответствии с Докладом ВОЗ 1998г.),

Классификация	ИМТ (кг/м ²)	Вероятность сопутствующих заболеваний
Недостаточная масса	<18,5	Низкая (но риск других клинических проблем)
Нормальная	18,5-24,9	Средняя
Избыточная масса Пред-ожирение Ожирение класс" Ожирение класс2 Ожирение класс3	>25,0 25,0- 29,9 30,0- 34,9 35,0- 39,9 >40,0	Увеличена

Таблица калорийности пищи.

Все порции даны из расчета в 100 КК.

Название продукта	Порция	Порция, грамм
<i>Мясная группа.</i>		
Рыба жирная (палтус)	1 маленький кусок	30
Рыба не жирная (треска)	4 кусочка	120
Форель	1 небольшая рыбка	180
Курица жареная	1 маленький кусочек	70
Печень		80
Паштет печеночный		30

Сало		20
Колбаса		20-30
Язык телячий		80
Язык свиной		40
Сосиска	1 штука	30
Филе телятины		100
Филе говядины		80
Филе свинины		60
Сельдь		50
Яйцо	1 штука	70
Желток	1 ,5 штуки	30
Белок	5 штук	180
Злаковые		
Булочка	1 штука	40
Хлеб серый	2 куса	50
Хлеб белый	2 небольших куса	40
Гречка сырая	2 стол. Ложки	30
Перловая крупа	2 стол. Ложки	30
Корнфлекс	6 чайных ложек	30
Сухой горох		30
Овсяные хлопья	3 стол. Ложки	30
Кукуруза (зерна)	1 чашка	120
Мука	2 стол ложки	30
Макароны вареные	4 ложки	90
Поп-корн сладкий		30
Рис вареный	5 стол. Ложек	90
Овощи		
Картофель	2 штуки	180
Жареный картофель	3 стол. Ложки	100
Пюре картофельное	5 стол. Ложек	200
Чипсы	20 штук	20
Остальные овощи содержат очень мало калорий, их можно не учитывать, и поэтому составляют		

основу рациона при повышенном весе тела.		
Ф	рукты	
Гранат	1 штука	120
Ананас	2 ломтика	320
Яблоко	2 штуки	200
Апельсин	1 штука	320
Абрикосы	6 штук	250
Курага	6 штук	40
Банан	1 штука	180
Груша	2 штуки маленькие	200
Ягоды	2 стакана	240
Финики	2 шт	40
Киви	2 штуки	200
Виноград	25 штук	140
Арбуз, дыня	2 куса	400-500
<i>Напитки, соки.</i>		
Сок яблочный	1 стакан	220
Пиво	1 стакан	220
Наливки, ликер	1 стопка	30
Ром, водка, виски	1 стопка	40
Вино	1 бокал	140
Шампанское	1 бокал	120
Молочные продукты		
Масло, маргарин		15
Сыр 30% жирности		50
Сыр 50% жирности		30
Творог 10% жир.		120
Творог 20% жир.		90
Йогурт обезжиренный	2 стаканчика	250
Йогурт 3,5%	1 стаканчик	140

Молоко 0,5%	1 большой стакан	280
Молоко 1,5%	1 стакан	200
Молоко 3,5%	2/3 стакана	150
Майонез	3-4 чайных ложки	20
Орехи, жиры растительные		
Миндаль	10 штук	15
Фисташки		20
Орехи грецкие	4 штуки	15
Оливки	15 штук	80
Масло растительное	2 чайные ложки	10
Чистые углеводы		
Сахар песок	4 чайных ложки	25
Варенье	5 чайных ложек	30

Данные таблицы согласованы с источником: Berger M. et al. «Терапия пациентов с ИНЗСД».

Регулярные обследования при диабете

*Определение гликированного гемоглобина **НbA1c - 1 раз в три месяца.***

НbA1c	Средний уровень гликемии за последние 90 дней.
6,0 %	6,3 ммоль/л
6,6 %	7,2 ммоль/л
7,0 %	8,2 ммоль/л
7,5 %	9,1 ммоль/л
8,0 %	10,0 ммоль/л
8,5 %	11,0 ммоль/л
9,0 %	11,9 ммоль/л
9,5 %	12,8 ммоль/л
10,0%	13,7 ммоль/л
10,5%	14,7 ммоль/л

Осмотр окулистом глазного дна (с расширенным

зрачком, с помощью электронного офтальмоскопа) -

1-2 раза в год. Биохимический анализ крови (креатинин, мочеви́на, жировые фракции) -1-2 раз в год. Анализ мочи на микроальбуминурию (микробелок), а так

же полный клинический анализ мочи - **2 раза в год.** Определение вибрационной, тактильной,

температурной чувствительности ног - **регулярно**

на приеме у эндокринолога. Регулярный контроль **АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ**

(если есть тенденция к повышению, то ежедневно).

"Частота обследований может меняться в зависимости от рекомендаций Вашего лечащего врача.

Соответствие гликированного

гемоглобина (HbA1 и HbA1c) уровню

среднесуточной гликемии (сахара в

крови) за последние 90 дней

HbA1	HbA1c	Средний уровень гликемии
3,6 %	3,0 %	0,8 ммоль/л
4,2 %	3,5 %	1,7 ммоль/л
4,8 %	4,0 %	2,6 ммоль/л
5,4 %	4,5 %	3,6 ммоль/л
6,0 %	5,0 %	4,4 ммоль/л
6,6 %	5,5 %	5,4 ммоль/л
7,2 %	6,0 %	6,3 ммоль/л
7,8 %	6,6 %	7,2 ммоль/л
8,4 %	7,0 %	8,2 ммоль/л
9,0 %	7,5 %	9,1 ммоль/л
9,6 %	8,0 %	10,0 ммоль/л
10,2%	8,5 %	11,0 ммоль/л

10,8%	9,0 %	11,9 ммоль/л
11,4 %	9,5 %	12,8 ммоль/л
12,0%	10,0%	13,7 ммоль/л
12,6%	10,5%	14,7 ммоль/л
13,2%	11,0 %	15,6 ммоль/л

Формула для расчета средней гликемии по уровню HbA1c (Nathan D. et al. New. Engl.J.Medicine.-1984.-v.310. - p.341-346): уровень глюкозы крови (мг%) = $33,3 * \text{HbA1c} - 86$. $\text{HbA1} = \text{HbA1c} * 1,2$

- **снижение уровня HbA1c на 1% - сопровождается снижением риска сосудистых осложнений на 21%**
- **При повышении HbA1c более 7% - возрастает риск инфаркта миокарда в 4-5 раз (UKPDS)**

Изменение образа жизни пациента -

основа профилактики хронических

заболеваний и снижения риска

осложнений

Нормализация артериального давления

Нормализация веса тела, рациональное питание

Нормализация липидного спектра крови и гликемии

Отказ от курения и злоупотребления алкоголем

Повышение физической активности

Выработка мотивации к изменению образа

жизни

Артериальное давление в мм рт ст

Классификация АД для людей в возрасте от 18 лет и старше.

Категория	Систолическое	Диастолическое
-----------	---------------	----------------

Оптимальное	<120	<80
Нормальное	<130	<85
Предельно допустимая норма	130-139	85-89
Гипертония		
1 стадия	140-159	90-99
2 стадия	160-179	100-109
3 стадия	>180	>110

(Подготовлено в соответствии с Докладом ВОЗ 1998г.)

Правила ухода за ногами.

*Болезнь диабетом — все равно,
что вести машину по оживленной
трассе, надо просто знать
правила движения.*

(М. Бергер)

1. Ежедневно мойте ноги теплой водой, после чего вытирайте их мягким полотенцем, не забывая о межпальцевых промежутках.
2. При наличии ороговевшей кожи обработайте эти участки пемзой или специальной пилкой для кожи /не металлической/. Не пользуйтесь для этих целей лезвием или ножницами.
3. При сухой коже стоп после мытья смажьте их полужирным кремом для ног /кроме межпальцевых промежутков/. Полезно использовать специальные профилактические кремы для ежедневной обработки кожи ног: «Визадерм+» или увлажняющие кремы.
4. Очень осторожно обрабатывайте ногти - обрезайте прямо, не закругляя уголки, а лучше подпиливайте их пилочкой.
5. Ежедневно осматривайте кожу стоп, промежутки между пальцами, чтобы не пропустить порезы, трещины, царапины и другие повреждения кожи, через которые может проникнуть инфекция. Удобно осматривать подошву

при помощи зеркала, помещенного на пол, или же попросите об осмотре кого-нибудь из членов семьи

6. Ежедневно меняйте носки и чулки, они не должны быть с тугой резинкой.

7. Для согревания ног пользуйтесь теплыми шерстяными носками, а не грелкой или горячей водой, так как из-за снижения чувствительности можно получить ожог.

8. Ежедневно осматривайте обувь: нет ли в ней инородного предмета, не завернулась ли стелька, так как все это может привести к потертости кожи стоп.

9. Никогда не ходите босиком и не надевайте обувь на босую ногу.

10. Правильно выбирайте обувь в магазине. Не покупайте жесткую, узкую обувь. При снижении чувствительности - ходите за покупкой с картонным отпечатком вашей стопы (картонной стелькой).

11. Ежедневно делайте сосудистую гимнастику для голеней и стоп.

12. Правильно шнуруйте обувь - шнуровка должна быть параллельной.

13. При наличии грибкового поражения ногтей или кожи стоп необходимо пользоваться специальными антимикотическими средствами (Нитрофунгин, Клотримазол, Ламизил, Лоцерил).

14. При повреждении кожного покрова (трещина, царапина, порез) используйте для обработки бесцветные водные антисептические растворы - Мирамистин, Диоксидин 1% . Нельзя пользоваться спиртовыми растворами.

15. При незаживающих повреждениях стопы необходимо срочно обратиться к врачу кабинета «Диабетическая стопа».

Основа профилактики осложнений диабета - ежедневный самоконтроль с целью нормализации сахара в крови, обучение в школе диабета, регулярные осмотры у эндокринолога и врачей-специалистов.