

! Противопоказаны резкие, нефизиологические **ограничения в питании и голодание.**

! Как правило, полезным для снижения массы тела может быть **максимальное ограничение жиров** (прежде всего животного происхождения) и **сахаров**; умеренное (в размере половины привычной порции) – продуктов, состоящих преимущественно из сложных углеводов (крахмалов) и белков; неограниченное потребление – продуктов с минимальной калорийностью (в основном богатых водой и клетчаткой овощей).

! С точки зрения общего здоровья, рекомендуется **потребление углеводов в составе овощей, цельнозерновых, молочных продуктов**, в противовес другим источникам углеводов, содержащим дополнительно насыщенные жиры или трансжиры, сахара или натрия. Важно также включать в рацион продукты, богатые моно- и полиненасыщенными жирными кислотами (рыба, растительные масла).

! Допустимо умеренное потребление **некалорийных** сахарозаменителей.



**БЕРЕГИТЕ
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ,
ВЕДЬ БОЛЬШИНСТВО
ЗАБОЛЕВАНИЙ
ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ
ПРЕДУПРЕДИТЬ,
ЧЕМ ЛЕЧИТЬ.**



**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ.
•
БЕСПЛАТНО.
•
ДОСТУПНО.
•
В ПОЛИКЛИНИКЕ.**



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

| profilaktica.ru



**ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ
НА НАЛИЧИЕ
САХАРНОГО
ДИАБЕТА**

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ -

это очень коварное заболевание, потому что может долгое время никак себя не проявлять.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ МОЖЕТ БЫТЬ:

**1
ТИПА**

ИНСУЛИНО-ЗАВИСИМЫЙ

КТО МОЖЕТ ЗАБОЛЕТЬ

Люди любого возраста

СИМПТОМЫ

Острое начало в виде учащенного мочеиспускания, сухости во рту, жажды, быстрого снижения веса

ЧЕМ ОПАСЕН

Быстрое развитие реанимационных осложнений, если оперативно не принять меры – обратиться к врачу и начать лечение

**2
ТИПА**

ИНСУЛИННЕ-ЗАВИСИМЫЙ

КТО МОЖЕТ ЗАБОЛЕТЬ

В основном люди старше 40 лет, имеющие лишний вес и ведущие малоподвижный образ жизни

СИМПТОМЫ

ВАЖНО! Сахарный диабет 2 типа в большинстве случаев протекает бессимптомно! Вас может ничего не беспокоить

ЧЕМ ОПАСЕН

Может развиваться медленно, поэтому выявляется достаточно поздно, когда человек себя достаточно неплохо чувствует, но уже имеет серьезные осложнения диабета, грозящие развитием инфаркта, инсульта, гангрены нижних конечностей, слепотой



ВНИМАНИЕ!

Если вы замечали у себя перечисленные симптомы вам необходимо **СРОЧНО** обратиться к врачу и сдать кровь на сахар.

Если вас ничего не беспокоит, но у вас есть:

- избыточный вес
- сердечно-сосудистые заболевания, в том числе артериальная гипертензия
- повышенный холестерин
- синдром поликистозных яичников (СПКЯ)
- родственники с диабетом (родители, братья, сестры, дети)
- у вас был гестационный сахарный диабет или вы рожали детей весом больше 4000 г

вам также **необходимо проверить** свой **уровень сахара** в крови.

Для профилактики сахарного диабета нужно выполнять следующие **ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:**

1. Проходите диспансеризацию (в возрасте 18-39 лет 1 раз в 3 года, старше 40 лет – ежегодно) или профилактический медицинский осмотр (ежегодно, от 18 лет), в рамках которых проводится определение уровня глюкозы в крови (натощак).
2. Соблюдайте принципы правильного питания.
3. Занимайтесь умеренной физической активностью (лучше проконсультироваться с врачом для определения максимальной нагрузки и безопасных именно для вас упражнений).
4. Откажитесь от вредных привычек.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

! Помните, что питание является важной составляющей образа жизни и оказывает сильное влияние на качество жизни. Важно постепенно сформировать свой стиль рационального питания.

! Всем пациентам с избыточной массой тела / ожирением рекомендуется ограничение калорийности рациона с целью умеренного снижения массы тела. Это обеспечивает положительный эффект в отношении гликемического контроля, липидов и артериального давления. Достижение снижения массы тела наиболее эффективно при одновременном применении физических нагрузок и обучающих программ.