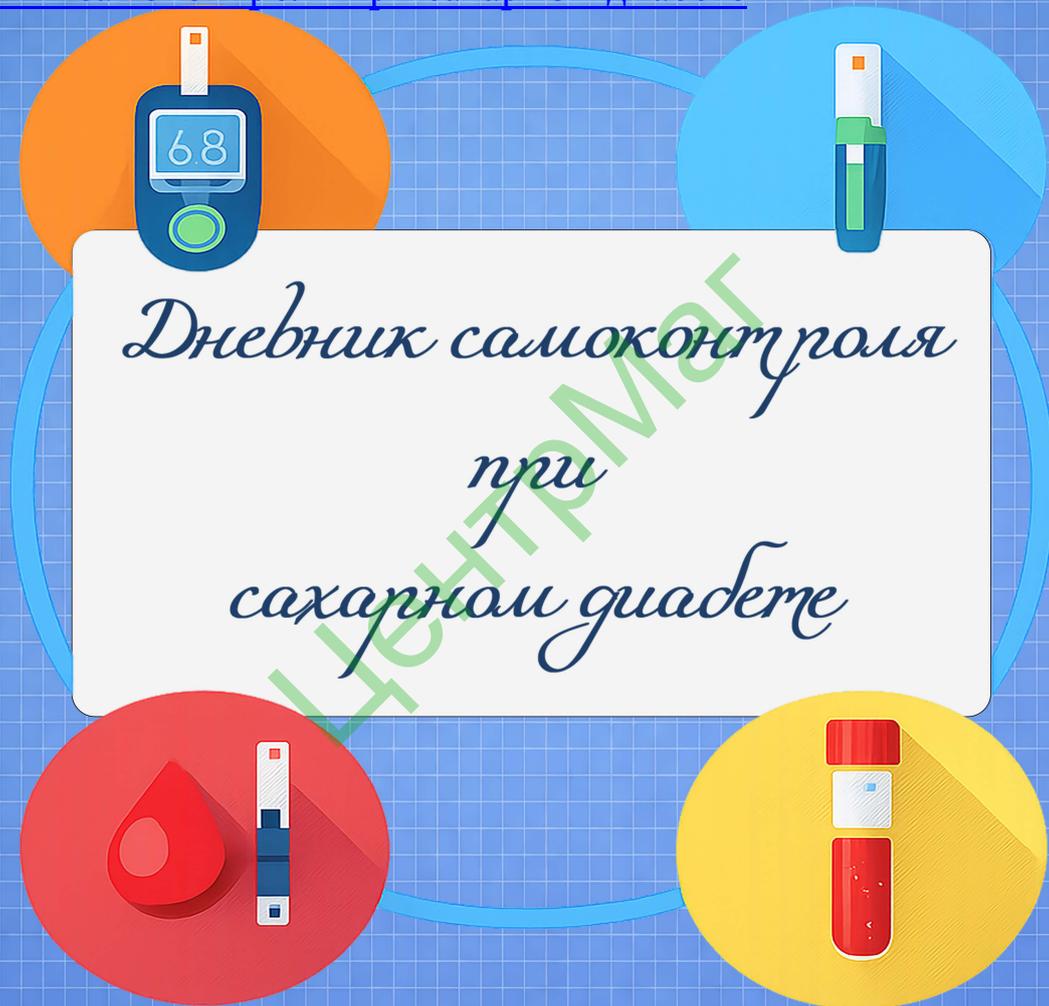


[Купить Дневник самоконтроля при сахарном диабете](#)



ЦентрМаг

У МЕНЯ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Ф. И. О. _____

Город _____

Адрес _____

Телефон _____

ЕСЛИ Я ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ ИЛИ У МЕНЯ ЛИХОРАДОЧНОЕ СОСТОЯНИЕ, ЭТО СВЯЗАНО С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ. ПОЖАЛУЙСТА, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ ИЛИ ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:

+7

<input type="text"/>									
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

ВАЖНО!

Перед вами дневник самоконтроля. Очень важно вести его изо дня в день, т. к. главная цель дневника самоконтроля – помочь полноценно жить с диабетом, не допуская развития грозных осложнений данного заболевания.



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Ф. И. О. _____

Город _____

Адрес _____

Телефон _____

ЦентрМаг



В ЭКСТРЕННОМ СЛУЧАЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ПОЗВОНИТЕ:

Ф. И. О. _____

Телефон _____



МОИ ЦЕЛИ В КОНТРОЛЕ ДИАБЕТА

Сахар крови до еды

ммоль/л

Сахар крови через 2 часа после еды

ммоль/л



МОИ ПОКАЗАТЕЛИ

HbA1c (гликированный гемоглобин) сейчас

ммоль/л

Мой целевой HbA1c

ммоль/л



МОЯ ЛЕКАРСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ

ДАТА



ДАТА



ЦентрМаг





МОЙ ДНЕВНИК

Дата	САХАР КРОВИ, ммоль/л							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В другое время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечание _____

Месяц

Вес



МОЙ ДНЕВНИК

Дата	САХАР КРОВИ, ммоль/л							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В другое время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечание _____

Месяц

Вес



В МАГАЗИНЕ

При выборе продуктов питания людям с сахарным диабетом 2-го типа всю важную информацию о них должна рассказать упаковка. **На что в первую очередь нужно обращать внимание?**

1

У каждой упаковки есть лицо и оборот.

На лицевой стороне надо читать только название, а всякие рекламные «приманки» («без сахара», «не содержит жира», «без холестерина», «богат белком», «100% витамин С», «из натуральных фруктов» и др.) – игнорировать.

Предпочтение всегда отдавайте тем продуктам, у которых список ингредиентов на оборотной стороне минимален!

2

Следующий важный момент – содержание сахара.

Продукт может иметь в своем составе как собственный сахар, так и добавленный производителем. Поскольку в перечне ингредиентов очередность зависит от их количества (от большего к меньшему), то особое

внимание нужно обратить на первую тройку (правда, есть исключение – вода, ее можно не считать):

если сахар указан на 1–3-м месте, значит, такой продукт брать нельзя – содержание сахара в нем непозволительно высоко!

Тут стоит оговориться, что в перечне не обязательно будет фигурировать просто «сахар» (иногда с разными прилагательными: инвертированный, тростниковый, коричневый), т. к. «синонимов» у него очень много. В частности, должно насторожить:

- ▶ **во-первых,** окончание **«ОЗА»** (сахароза, глюкоза, лактоза, декстроза, мальтоза, изоглюкоза, левулоза);
- ▶ **во-вторых,** слово **«СИРОП»** (глюкозный, кукурузный, рожковый, мальтозный, кленовый, агавовый, сорговый), а также «подсластитель» и «нектар»;
- ▶ **в-третьих,** патока, мед, меласса, гидролизированный крахмал, ячменный солод, фруктовый концентрат и такие «экзоты», как мусковадо, декстран, этилмалтол, мальтодекстрин, турбинадо.

Кстати, производители иногда идут на хитрость и маркируют упаковку надписью «без сахара», а в ингредиенты ставят что-нибудь из вышеперечисленного.



3

Еще важно смотреть на общее количество углеводов в граммах. Этот показатель включает клетчатку, сахар и прочие углеводы.



Клетчатка – очень нужный ингредиент при диабете, т. к. она улучшает работу ЖКТ, позволяет более «плавно» усваивать углеводы и снижает риск ожирения. Диабетическая ассоциация рекомендует в день употреблять мужчинам 38 г, а женщинам – 25 г клетчатки.



Суточная же доза прочих углеводов для диабетиков – 130 г: до 70 г у мужчин и до 60 г у женщин. Лучший источник **углеводов** при диабете – цельные злаки, овощи и зелень. При выборе же готовых продуктов нужно смотреть, чтобы слово «цельный» стояло перед наименованием самого ингредиента в составе.

4

Часто **у обезжиренных продуктов** страдает вкус, и производители заменяют жир сахаром. Так что при приобретении таких продуктов особенно внимательно **изучите состав** компонентов!

5

Нужно обращать внимание на такой показатель, как **порция**, т. к. обычно состав дается не на весь продукт в упаковке, а на стандартную порцию. И если одной порции для насыщения недостаточно и хочется съесть сразу две, а то и три, то при подсчете общей калорийности съеденного количество сахаров и углеводов надо удваивать или утраивать. А лучше **ограничиться одной порцией** продукта!

ЦентрМаг