**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**



**ДИЕТА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2-го типа (даже без ожирения).**

***ИСКЛЮЧИТЬ***: любой хлеб, сахар, мёд варенье, сливочное масло, икру всех пород рыб, сало, любую колбасу, семечки, любой сыр, брынзу, маргарин, сметану, майонез, тыкву, салат из свеклы, из моркови, виноград, арбузы, дыни, бананы, мороженое.

***САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ***: ксилит, сорбит, стевия.

Нельзя фруктозу.

***МОЖНО***: три грецких ореха в неделю, 1 чернослив в день или 2 половинки кураги в день, 2 любых яблока или 2 апельсина, 150 гр. для женщин, 250 гр. для мужчин – мяса или рыбы, или любой птицы.

******

***ЗАВТРАК в 8-9 часов***: взять 3-4 ст. ложки каши (кроме рисовой и манной) или 3-4 ст. ложки творога – любой жирности, или 2яйца (можно омлет), если без желтков – можно каждый день. Но, конечно, что-либо одно: или каша, или творог, или яйца. Если яйца с желтками – 2штуки в неделю.

***ПЕРЕКУС:*** каждые 1,5 – 2 часа (до обеда или ужина): любая капуста (свежая, тушёная, квашенная), баклажаны, огурцы, помидоры (свежие или консервированные), винегрет, яблоки, апельсины.

***ОБЕД в 12-13 часов:***

1. Любой суп (можно уху);
2. Второе блюдо из мяса или птицы, или рыбы. В качестве гарнира овощи (свежие, тушёные, маринованные), **кроме круп, картофеля и вермишели**. Вермишель, картофель, крупы можно в супе.
3. Тушёная фасоль или горох, или грибы с овощами.

Что-либо одно из трёх вариантов

***УЖИН в 16-17 часов (не позже):***

какой-либо вариант обеда (или первое или второе блюдо). Или можно заменить на 3 ст. ложки творога или стакан кефира, лучше натурального.

Материал подготовлен

отделом подготовки и тиражирования

медицинских информационных материалов «ЦМП»

 - 2019г.

**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**



**ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

****

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** – **это заболевание обмена веществ, характеризующееся недостатком гормона инсулина, а также нарушением всех видов обмена веществ.**

В России официально зарегистрировано более 4-млн. больных сахарным диабетом, однако истинное число больных в 3-4 раза больше (9-10 млн. человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

**Факторы риска сахарного диабета:**

* *Избыточная масса тела (ожирение) и особенно – абдоминальное ожирение (окружность талии у мужчин 102 см. и более; у женщин 88 см. и более);*
* *Артериальная гипертония (давление 140/90 мм.рт.ст. и выше);*
* *Наличие сахарного диабета у ближайших родственников (мать, отец, брат, сестра);*
* *Низкий уровень физической активности;*
* *Низкий уровень «хорошего» холестерина в крови (ЛПВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглециридов (2,82 ммоль/л и более);*
* *Высокий уровень глюкозы в крови во время беременности;*
* *Ваш ребёнок при рождение весил более 4 кг;*
* *Низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови.*

Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу.

Сделать это очень просто – **достаточно пройти диспансеризацию в поликлинике по месту жительства или профилактическое обследование в Центре здоровья.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НОРМА** | **ПРЕДДИАБЕТ** | **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** |
| Уровень глюкозы натощак ***менее 6ммоль/л*** | Уровень глюкозы натощак ***6,1 – 6,9 ммоль/л*** | Уровень глюкозы натощак ***7,8 ммоль/л и более*** |
|  | Через 2 часа после сахарной нагрузки***7,8 – 11,0 ммоль/л*** | Через 2 часа после сахарной нагрузки***11,0 ммоль/л и более*** |

**Симптомы сахарного диабета:**

1. *Постоянная жажда, сухость во рту;*
2. *Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки;*
3. *Повышенная утомляемость, слабость;*
4. *Снижение веса, иногда повышенный аппетит;*
5. *Ухудшение зрения;*
6. *Снижение эрекции у мужчин;*
7. *Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин;*
8. *Воспалительные процессы, расчёсы на коже, плохо заживающие раны, ссадины.*

Если у Вас повышенный уровень сахара в крови или Вы отметили у себя симптомы сахарного диабета, то Вам необходимо срочно обратиться к врачу!