Сахарный диабет- это серьёзное хроническое заболевание, которое при соблюдении определённых правил лечения, питания и личной гигиены, позволит поддерживать самочувствие на удовлетворительном уровне.

Если Вы заболели диабетом Вам необходимо:

-принимать противодиабетические препараты, рекомендуемые врачом;

-изменить режим питания, посоветовавшись с врачом;

-вести здоровый образ жизни;

-следить за своим весом.

Едим часто не менее четырех раз в день. Такое распределение пищи позволяет избежать чувства голода, а значит и переедания.

Рекомендуемые продукты:

Мучные: хлеб с отрубями, макаронные изделия из пшеницы твёрдых сортов, сухари, овсяная каша, гречневая, перловая.

Овощи, салаты, фрукты: все свежие и замороженные овощи, частично бобовые: фасоль, чечевица, молодой горох, сладкая кукуруза, отварной картофель или картофель «в

мундире» (ограничить количество) все свежие и сушеные фрукты, консервированные фрукты без сахара. Приправы: перец, травы, горчица, специи. Супы: рыбный, овощной; молочные продукты: обезжиренное молоко, йогурт с низким содержанием сахара, сыры с низким содержанием жира, нежирный творог, брынза. Рыба, морепродукты: любые сорта белой и нежирной рыбы. Мясо: индейка, курица (без кожи), крольчатина, телятина, дичь, мясо молодого ягненка. Десерты: фруктовый салат. Напитки: чай, растворимый или отфильтрованный кофе, цикорий, минеральная вода, низкокалорийные прохладительные напитки, ненасыщенные фруктовые несладкие компоты.

Пища, нежелательная для употребления:

Мучные: булочки из дрожжевого и слоёного теста. Овощи, салаты, фрукты: жаренный картофель, картофельные чипсы, соленые консервированные овощи, овощи приготовленные на животном жире. Приправы: сливки, майонез, дополнительное подсаливание пищи. Супы: жирные супы, суп со сметаной. Молочные продукты: цельное молоко, жирные сыры, сгущенное молоко, жирный йогурт, сливки. Рыба: икра, угорь, рыба приготовленная на животном жире. Мясо: утка, гусь, пироги с мясом, паштеты, бекон, сосиски, колбасы, любое жирное мясо. Жиры: масло, свиное сало, жир, нутряное сало. Десерты: мороженное, соусы, приготовленные из сливок или сливочного масла, пудинг. Выпечка: пирожные, пироги, бисквиты. Сладости: шоколад, ирис, помадка, батончик с кокосовым орехом. Орехи: кокос, соленые орехи. Алкогольные напитки.

Регулярная физическая активность также, снижает уровень инсулина у людей, страдающих сахарным диабетом. Рекомендуется тридцать минут в день регулярной и умеренной физической нагрузки (быстрая ходьба, плавание, танцы, физический труд). Важно понимать, что сахарный диабет-это образ жизни.

За более подробной информацией обращаться кабинет № 6 поликлиники.