

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



## ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ САХАРНОГО ДИАБЕТА



**Строгое соблюдение назначенной врачом терапии**  
(инсулинотерапия, сахароснижающие препараты)



**Здоровое питание**  
(исключить продукты с высоким содержанием животного жира, сахара и соли, ежедневное потребление 500 г овощей и фруктов, ограничение калорийности рациона и контроль веса)



**Самоконтроль гликемии не менее 4 раз в сутки**  
(при достижении целевых значений гликемии – 1 раз в сутки)



**Контроль гликированного гемоглобина 1 раз в 3 месяца**



**Контроль уровня артериального давления – менее 140 и 90 мм.рт.ст**



**Отказ от курения и употребления алкогольных напитков**



**Ежедневная физическая активность продолжительностью 30-60 минут**  
(у пациентов на инсулинотерапии для профилактики гипогликемии перед началом физической активности необходимо принять медленные углеводы в количестве 1-2 ХЕ)

## 1 ХЕ ЭТО 10-12 Г УГЛЕВОДОВ ИЛИ



**Черный хлеб**  
25 г (1 кусок)



**Крупа (любая)**  
15 г (1 ст. ложка)



**Макаронны**  
вареные 50 г



**Молоко**  
250 мл



**Яблоко**  
90 г



**Морковь**  
200 г



**Свекла**  
150 г



**Банан**  
70 г

14 ноября Всемирный день борьбы с сахарным диабетом