

## Слово редактора

Врачи-сомнологи предупреждают, что сон с работающим телевизором и включенным светом может привести к ожирению, диабету и развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Дело в том, что звук работающего телевизора и искусственный свет влекут проблемы с засыпанием и пробуждением, нарушаются биологические часы человека, страдает качество сна. Это может привести к серьезным последствиям для здоровья — предупреждают медики. При таких условиях сна в организме увеличивается выработка гормона голода — грелина. В результате появляется неутолимое чувство голода. Человек начинает есть все больше и больше, набирает вес, появляется ожирение, увеличивается риск развития сахарного диабета 2-го типа и различных сердечно-сосудистых заболеваний. Если нет нормального сна, происходит сбой в выработке целого ряда гормонов, что несет угрозу для здоровья многих органов и систем организма. Нужно помнить: чем качественнее сон — тем лучше самочувствие на протяжении дня.

Это важная составляющая нашей жизни, особенно если уже существуют какие-то серьезные недуги, в том числе и сахарный диабет. Поэтому, если вы решились взяться за себя, контролируете уровень сахара, соблюдаете диету, исправно принимаете лекарственные препараты, не забудьте пересмотреть свое отношение ко сну. Поверьте: это важно!

Наталья КАШИЦА,  
редактор «Живу с диабетом»



Дорогие читатели, рассказывайте свои истории, делитесь опытом, присылайте вопросы нашим специалистам на адрес электронной почты: [DIA@toloka.com](mailto:DIA@toloka.com)

стр.

7



## УЗНАЙ БОЛЬШЕ

*Хром и тяга к сладкому — прямая связь*

стр.

9



## ВАШ ВОПРОС

*Не бойтесь инсулина!*

стр.

12



## СТОП-ПРОБЛЕМА

*Плохо заживают раны? Винават диабет!*

стр.

14



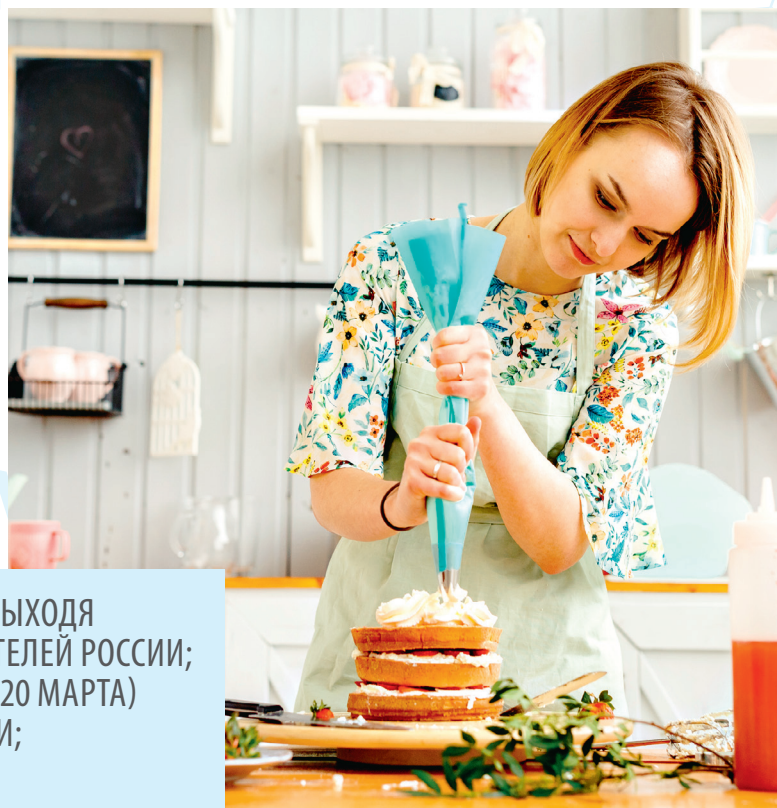
## РЕЦЕПТЫ С КОММЕНТАРИЯМИ

*Отвар ягод облепихи*

стр.

22

## ТОРТ ДЛЯ ДИАБЕТИКА



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШЕ ИЗДАНИЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ [TOLOKA24.RU](http://TOLOKA24.RU) (для жителей России; скидка 20% по ПРОМОКОДУ «8МАРТА» ПО 20 МАРТА) ИЛИ [TOLOKA24.BY](http://TOLOKA24.BY) (для жителей Беларуси; скидка 10% по ПРОМОКОДУ «SP2023»)

## ДИАМЕНЮ

100 г  
0,4 ХЕ  
149 ккал



*Фасолевый суп  
с томатами*

стр. 25

100 г  
0,1 ХЕ  
286 ккал



*Мясо  
по-ирландски*

стр. 26

100 г  
0,2 ХЕ  
28 ккал



*Салат  
«Зеленый»*

стр. 27

100 г  
0,8 ХЕ  
210 ккал



*Мороженое  
из авокадо*

стр. 28

стр.  
**5**

**ТАК ВЫ  
МОЖЕТЕ  
СОХРАНИТЬ  
СВОИ НОГИ**



## МОЯ ИСТОРИЯ стр. 23

**СРАЗУ ПОНЯЛА, ЧТО «НОВО-ДРАЙВ» — ЭТО МОЕ!**

«Меня зовут Ирина, мне 62 года. Диагноз «сахарный диабет 2-го типа» поставили в 2006 г. Одной болячкой больше или меньше, какая разница — подумала я тогда. Сыновья к этому времени отучились и получили профессии. Сама работала заместителем директора школы и вела уроки в начальных классах. Главное — работа. В общем, не зацклилась на своем диагнозе».

стр.  
**10-11**



**ШКОЛА ДИАБЕТА**

## НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



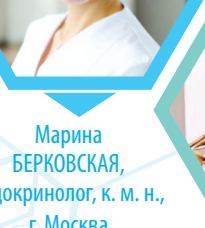
Ольга ПАВЛОВА,  
эндокринолог,  
г. Новосибирск



Евгения РОМАНЕНКО,  
терапевт,  
г. Первоуральск



Светлана КУЗЬМЕНКОВА,  
руководитель школы  
диабета, г. Могилев



Марина  
БЕРКОВСКАЯ,  
эндокринолог, к. м. н.,  
г. Москва



Ирина  
ПОДОЛЬСКАЯ,  
консультант по питанию,  
г. Москва



Элина НАМ,  
эндокринолог,  
педиатр,  
г. Санкт-Петербург



Элина НАМ,  
эндокринолог,  
педиатр,  
г. Санкт-Петербург