

ЖИВУ С ДИАБЕТОМ

ТОЛОКА

16+

ЧЕРНЫЙ ТМИН

регулирует сахар
и повышает иммунитет
стр. 15

**10 ММОЛЬ/Л
НА ГЛЮКОМЕТРЕ:**

спасайте сосуды!
стр. 11

**ШОКОЛАД
ПРИ СД:**

можно, только осторожно
стр. 24

ПАДАЕТ ЗРЕНИЕ?

Поможет расслабляющая
гимнастика
стр. 21

Имбирь

ГИ 15

100 г
20 ккал



ВНИМАНИЕ! НЕ УПУСТИТЕ СВОЮ ВЫГОДУ!

Продолжается подписка на 2-е полугодие! На наше издание можно подписаться в любом почтовом отделении по индексу **ПР110** («Почта России») **с выгодой 15%**, а в период **с 5 по 15 июня**, во время Всероссийской декады подписки, еще и с дополнительной **скидкой 5%!**

ISSN 2619-1075



23005>



9 772619 107005

Слово редактора

Недавно к нам в редакцию пришло письмо, в котором читательница Галина Миткевич из Орши поделилась своим опытом ведения диабетического дневника самоконтроля. Интересно, что в эффективность дневника она поверила не сразу. Долгое время он ей казался совершенно бесполезным. В какой-то период жизни, когда стало трудно контролировать сахар, на очередном приеме эндокринолог спросила у Галины, есть ли у нее дневник. Доктор хотела проанализировать записи, надеясь найти причину ухудшения течения заболевания. Отрицательный ответ врача очень разочаровал, а Галину такая реакция удивила. До сих пор доктора ни разу не спрашивали о дневнике. Эта ситуация заставила Галину пересмотреть свою позицию, и она решила все же делать ежедневные записи о течении СД. Но не просто для галочки, а для того, чтобы это помогло ей управлять болезнью. И у нее получилось!

Галина добавила к стандартным записям подробное меню, в котором описывала, что, когда, в каком количестве было съедено. Также внесла все лекарства, которые принимает. Это важно, так как некоторые препараты могут влиять на чувствительность к инсулину. Добавила записи о самочувствии, болезни, недосыпании, стрессах и других недомоганиях. Все это влияет на потребности и чувствительность к инсулину.

Именно такой дневник стал для Галины незаменимым помощником, да и лечащий врач благодаря ему теперь всегда может быстро сориентироваться, если что-то идет не так, и принять меры.

Наталья КАШИЦА,
редактор «Живу с диабетом»

стр.

8



ВАШ ВОПРОС

Как вывести на чистую воду скрытый СД

стр.

10



ШКОЛА ДИАБЕТА

3 главных неочевидных причины высокого сахара

стр.

14



РЕЦЕПТЫ С КОММЕНТАРИЯМИ

Корень лопуха помог справиться с диабетом

стр.

21



МЕТОДИКА

Упражнения для глаз

стр.

16

КАК СБРОСИТЬ ВЕС БЕЗ ТРЕНИРОВОК



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШЕ ИЗДАНИЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ [TOLOKA24.RU](https://toloka24.ru) (для жителей России; скидка 15% по промокоду «ВЕСНА») или [TOLOKA24.BY](https://toloka24.by) (для жителей Беларуси; скидка 10% по промокоду «ПОДПИСКА»)

стр.
12

ДИАМЕНЮ

100 г
1,2 ХЕ
123 ккал



Чечевичный
суп

стр. 25

100 г
0,5 ХЕ
213 ккал



Мясо с киви
«Экзотика»

стр. 26

100 г
0,2 ХЕ
177 ккал



Шляпки
с начинкой

стр. 27

100 г
0,2 ХЕ
14 ккал



Смузи
«Майский»

стр. 28



**ГЕСТАЦИОННЫЙ ДИАБЕТ
ТРЕБУЕТ КОНТРОЛЯ**

ИНТЕРВЬЮ стр. 6-7

ИСТОРИЯ ОДНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

Нашу героиню зовут Юлия КАШИНА, и, живя 23 года с диабетом, она стала экспертом в своем здоровье. Юлия всегда готова поделиться своим опытом. Ей удалось многого достичь благодаря грамотной компенсации диабета, здоровому образу жизни и правильному питанию, а также работе с жизненными установками и подсознательными техниками.

НЕ
ПРОПУСТИТЕ
СЕЗОН
ЩАВЕЛЯ!



стр.
22

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



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

Ольга ПАВЛОВА,
эндокринолог,
г. Новосибирск



Ирина
ПОДОЛЬСКАЯ,
консультант по питанию,
г. Москва

Юлия КАШИНА,
нутрициолог,
Германия



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

Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев

