

Слово редактора

Недавно в нашей редакции раздался звонок. Звонил читатель. У Дениса диабет 2-го типа около 7 лет. На днях ему исполнилось пятьдесят. Круглая дата напомнила, что жизнь скоротечна, и жить так, как сейчас, больше нельзя... Денис поведал, что у него избыточный вес, и с каждым днем все труднее становится выполнять обязанности на работе и даже решать простые бытовые вопросы. Мужчина принял решение изменить свою жизнь: сел на диету, начал заниматься спортом. Прошло более двух месяцев, но никаких положительных результатов не было. Самочувствие ухудшилось, преследовали постоянная слабость и апатия, начались головокружения, сахар вел себя непредсказуемо. Стало понятно, что что-то он делает не так. Но что? С этим вопросом он и обратился к нам в редакцию. Мы переадресовали эту историю нескольким нашим постоянным консультантам по питанию и опытным диабетикам, которые ранее также сталкивались с подобными проблемами и добились хороших результатов.

Все сошлись во мнении, что просто так, резко ограничить питание и при этом добавить существенные физические нагрузки — серьезная ошибка. Особенно при СД. Прежде всего нужно не сократить объем пищи, а исключить продукты, которые способствуют набору лишнего веса. Их долю необходимо заменить свежими овощами и фруктами с большим количеством клетчатки (подробнее об этом читайте на стр. 6). Это поможет снизить общую калорийность рациона и не испытывать чувство слабости и апатии.

Что касается физической нагрузки, то нельзя одномоментно существенно ее увеличить и ждать быстрого результата. При диабете в первую очередь это проявится нестабильным уровнем гликемии. Начинать занятия спортом нужно с легких непродолжительных упражнений, а затем постепенно наращивать нагрузку. При некоторых состояниях физическая нагрузка и вовсе противопоказана (подробнее об этом читайте на стр. 10).

Берегите себя и своих близких!

Наталья КАШИЦА,
редактор «Живу с диабетом»

стр.

6



ВАШ ВОПРОС

Худейте по правилам!

стр.

10



ШКОЛА ДИАБЕТА

Когда от физических нагрузок лучше воздержаться

стр.

14



РЕЦЕПТЫ С КОММЕНТАРИЯМИ

Огуречный сок

стр.

16



УЗНАЙ БОЛЬШЕ

5 мифов о витамине D

стр.

8

НЕСАХАРНЫЙ ДИАБЕТ: РАСПОЗНАТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ!



стр.
24

ДИАМЕНЮ

100 г
0,8 ХЕ
99 ккал



«Уха
из петуха»

стр. 25

100 г
0,2 ХЕ
80 ккал



Шашлык
из трески

стр. 26

100 г
0,4 ХЕ
181 ккал



Фаршированные
яблоки

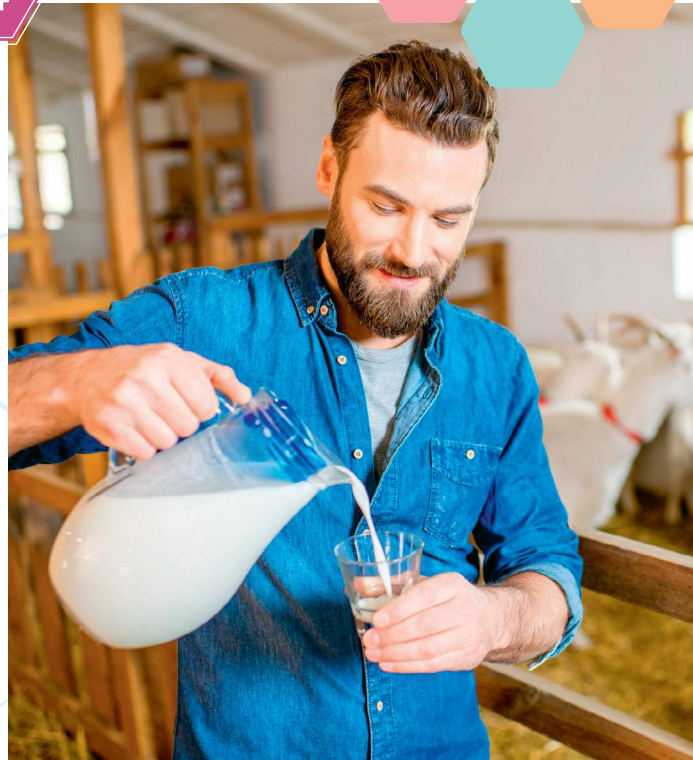
стр. 27

100 г
1,1 ХЕ
142 ккал



Домашний
сыр

стр. 28



КОЗЬЕ МОЛОКО ДЛЯ ДИАБЕТИКА



стр.
22-23

ОГУРЦЫ В СИСТЕМЕ «НОВО-ДРАЙВ»

ДИАБЛОГ стр. 19

ИВАН КИСЕЛЕВ:

«ДИАБЕТ ПРИВЕЛ К ЛЮБИМОМУ ДЕЛУ»

В 5 лет мне поставили диагноз «сахарный диабет 1-го типа». В больницу меня привезли уже без сознания, шансов спасти было мало. Но выкарабкался. И началась типичная для того времени жизнь ребенка-диабетика...

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



Ольга ПАВЛОВА,
эндокринолог,
г. Новосибирск



Юлия КАШИНА,
нутрициолог,
Германия



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