

Слово редактора

В редакцию пришло письмо: «Я новичок в диабете. Вот только пришла в себя от шока и начинаю перестраивать свою жизнь. Подскажите: что нужно взять за правило и обязательно контролировать, чтобы не допустить развития осложнений?»

Консультанты нашего издания всегда настойчиво подчеркивают, что часто пациенты под самоконтролем подразумевают лишь периодическое измерение уровня гликемии.

Однако нельзя ограничиваться только этим. Самоконтроль при сахарном диабете любого типа включает в себя и другие важные параметры.

Питание. Качество и количество съеденной пищи. Заведите дневник питания и записывайте, что, когда и сколько съели. Считайте ХЕ и отмечайте, как пища повлияла на уровень сахара в крови.

Артериальное давление. Этот показатель также важен, потому что влияет на состояние сосудов.

Нагрузки. Физическая активность помогает снизить уровень глюкозы. Регулярные занятия спортом приводят к росту мышечной массы, увеличению скорости обмена веществ и постоянному снижению гликемии.

Масса тела. Избыточная жировая клетчатка вызывает инсулинорезистентность. Организм плохо воспринимает инсулин, уровень гликемии растет. А увеличение мышечной массы приводит к активизации обмена веществ и снижению гликемии.

Ацетонурия и кетонурия. Если получаете инсулинотерапию и не уверены в дозировке препарата, нужно контролировать ацетон и кетоны в моче, чтобы не допустить кетоацидоза, который может закончиться комой.

Состояние стоп. Регулярно осматривайте стопы, аккуратно обрабатывайте ногти и пятки. Такие действия на 80% снижают риск развития диабетической стопы.

Эти несложные правила жизни с диабетом помогут вам справиться с недугом, адаптироваться к новым условиям и чувствовать себя более уверенно. Берегите себя!

Наталья КАШИЦА, редактор «ЖсД»

стр.

11



ШКОЛА ДИАБЕТА

Уколы красоты и диабет

стр.

12



УЗНАЙ БОЛЬШЕ

Гестационный диабет лечите диетой

стр.

15



ЛЕКАРСТВО ОТ ПРИРОДЫ

Сила женьшеня

стр.

16



СТОП-ПРОБЛЕМА

СД 2 и вес: без таблеток не обойтись

стр.

10

ПОХУДЕТЬ БЕЗ ФИЗНАГРУЗКИ МОЖНО, НО ТОЛКУ МАЛО



стр.
21

ДИАМЕНЮ

100 г
0,4 ХЕ
78 ккал



*Грибная
солянка*

стр. 25

100 г
0,2 ХЕ
198 ккал



*Рулет из
куриного филе*

стр. 26

100 г
0,5 ХЕ
104 ккал



*Рулетики
из баклажанов*

стр. 27

100 г
2,2 ХЕ
150 ккал



*Ржаные
вафли*

стр. 28



**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
ЦИРКУЛЯЦИИ КРОВИ В КАПИЛЛЯРАХ**

стр.
22-23



**БРУСНИКУ
ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ!**

ЧТОБЫ НЕ ПРОПУСТИТЬ НИ ОДНОГО НОМЕРА «ЖИВУ С ДИАБЕТОМ», ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ С ЛЮБОГО МЕСЯЦА В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ. ИЛИ ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШЕ ИЗДАНИЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ **TOLOKA24.RU** (для жителей России; скидка 15% по промокоду «ОСЕНЬ») ИЛИ **TOLOKA24.BY** (для жителей Беларуси; скидка 10% по промокоду «ОСЕНЬ23»)

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



Константин
СТРОКОВ,
эндокринолог,
г. Москва

Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев

