ЇЖ, ТАНЦЮЙ -

ДІАБЕТ

КОНТРОЛЮЙ

Школа
Моя Цукрова

Doppel herz®

1 Вітаміни **для Діабетиків**

2 Вітаміни **для очей з Лютеїном**

4 **Омега-3**

3 **Куркумін** + Вітамін D



No.1
Brand in Germany

doppelherz.ua

Здорова вага тіла, бадьорість, легкий контроль рівня цукру в крові, висока якість життя – це не мрія, а реальність як результат ваших регулярних дій та наполегливості. Компенсований діабет без ускладнень – це збалансоване харчування, достатня рухливість та відповідальність щодо призначеного лікування.

Цілі ABC

Кожен діабет унікальний, кожна хвора людина має свій діабет. Залежно від віку, стажу захворювання, супутніх станів, схильності до гіпоглікемії, лікар допоможе визначити ваші цілі глікованого гемоглобіну (ГГ), артеріального тиску (АТ), рівня холестерину. Від досягнення та утримання цих параметрів залежить контроль діабету та можливість запобігти небажаних ускладнень.

A — A1C
Глікований гемоглобін – не вище 7%

- Обстеження дає розуміння середнього рівня глюкози у крові за останні три місяці, щоб ви зі своїм лікарем могли проаналізувати, наскільки якісним ефективним є контроль, чи є потреба у коригуванні способу життя та лікування
- Цілі можуть змінюватись залежно від індивідуальних особливостей організму та стилю життя, віку, супутніх станів
- Кожен +1% до цільового значення A1C збільшує ймовірність ускладнень діабету
- Фізична активність, збалансоване харчування – базис для гарних результатів обстеження глікованого гемоглобіну

B — Blood Pressure
Артеріальний тиск – нижче 130/80

- Високий кров'яний тиск мають 60% людей з діабетом
- Високий АТ – провокатор інфаркту, інсульту, хвороби нирок
- Менше солі, менше насичених та трансжирів, Середземноморський стиль харчування, фізична активність – це дієві немедикаментозні методи контролю та нормалізації артеріального тиску

C Cholesterol
Холестерин

Ціль холестерину ЛПНЩ для більшості людей – нижче 100 мг/дл

Ціль холестерину ЛПВЩ для більшості людей – вище 40 мг/дл

- Діабет = високий ризик розвитку серцевих захворювань
- Надлишок «поганого» холестерину ЛПНЩ закорковує судини, спричинює інфаркти, інсульти
- «Хороший» холестерин ЛПВЩ виводить надлишковий холестерин з судин
- Фізична активність, мінімум насичених жирів, відмова від трансжирів, регулярне вживання риби та багатих на клітковину продуктів врегульовують ліпідний профіль.

Вуглеводи та діабет

Всім відомий поділ вуглеводів на прості та складні дає розуміння, що між ними є різниця. Полягає вона насамперед у швидкості засвоєння продукту та, відповідно, реакції організму – збільшенні рівня цукру крові. Прості вуглеводи (страви з борошна вищого сорту, рафінований цукор, мед, сиропи та вироби з цих продуктів) засвоюються значно швидше за складні вуглеводи – і стають причиною надмірної ваги й порушень вуглеводного обміну.

РІЗНЦЯ МІЖ СКЛАДНИМИ ТА ПРОСТИМИ ВУГЛЕВОДАМИ



Збалансоване меню при діабеті має включати складні вуглеводи, що насичені поживними речовинами та харчовими волокнами (клітковиною).

ПЕРЕВАГИ ВЖИВАННЯ СКЛАДНИХ ВУГЛЕВОДІВ



Моніторинг вуглеводів (навіть складних) будь-яким зручним способом – підрахунок, на око, ваги, об'єм, за відчуттями (якщо це дає потрібні результати для вашого стану) – важлива умова для визначення часу введення/приймання ліків і покращення контролю діабету.

Складні вуглеводи мають доповнювати кожне приймання їжі – просто додавайте до тарілки на сніданок, обід та вечерю різні овочі, цільне зерно, зелень, бобові. Кількість може змінюватись залежно від індивідуальних потреб людини, ліків, які вона чи він приймає, рівня фізичної активності.

Більше про те, як рахувати вуглеводи, можна дізнатись

НА САЙТІ MYSUGAR.MEDIA

З КНИЖОК "ШКОЛА КОНТРОЛЮ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ" 1 ТА 2

ОБИРАЙТЕ ЗДОРОВІ АЛЬТЕРНАТИВИ

Щоб зменшити кількість калорій та вуглеводів в раціоні

	Замініть		На	
1	Капучино чи латте		Чорну каву або трав'яний чай	
2	Гранолу		Цільнозернову або плющену вівсянку з ягодами	
3	Сухофрукти		Свіжі або заморожені фрукти	
4	Магазинне печиво із надлишком цукру та жиру		Домашне вівсяне печиво, цільнозернові хлібці	
5	Плавлені, надмірно жирні сири		Кисломолочні, помірно жирні сири	
6	Картоплю фрі , картопляне пюре		Запечені коре-неплоди: батат, морква, картопля	
7	Чипси		Підсушені насіння, горіхи, нут	
8	Молочний шоколад, кондитерські вироби		Чорний шоколад з 70% і більше какао	

Клітковина

Клітковина (або харчові волокна) – розчинна та нерозчинна – регулює процеси травлення та формує кишкову мікробіоту, яка впливає на стан всього організму: серце, судини, мозок, імунітет – робота всіх органів залежна від здоров'я кишківника



Рекомендована кількість щоденного споживання клітковини залежить від статі та віку:

- Жінки 19-30 років: **28 грамів**
- Жінки 31-50 років: **25 грамів**
- Чоловіки 19-30 років: **34 грами**
- Чоловіки 31-50 років: **31 грам**
- Чоловіки 51 і старше: **28 грамів**

Клітковина понад міру (або різке збільшення її кількості в раціоні) – це ризик здуття, газоутворення, закрепу або діареї. Додавайте багаті на клітковину продукти в раціон поступово, розподіляйте загальний об'єм рівномірно протягом дня, пийте достатньо води.

Як «набирати» потрібну кількість клітковини щодня:



3 - 5 порцій* **некрохмалистих овочів** (зелень, різна капуста, перець, томати, огірки тощо)



Дві порції* **ягід, фруктів зі шкіркою** (яблука, груші тощо)



Цільне зерно до кожного основного приймання їжі: скибка цільнозернового хліба, гарнір з цільних злаків



Жменя натуральних горішків на перекус



Чайна ложка насіння льону, конопель або чіа як доданок до салату або йогурту



Бобові, нут, додані до салату (джерело білків та клітковини одночасно)

** Порція овочів чи фруктів = склянка нарізаних сирих овочів або 1/2 склянки приготованих; або 80-100 грамів.*

Глікемічний індекс та глікемічне навантаження

Глікемічний індекс продукту показує, наскільки різко він здатний підвищити рівень цукру в крові. Відповідно до цього, продукти класифікуються за шкалою від 0 до 100, де за еталон взято глюкозу (цукор) та надано їй значення 100. Чим нижчий глікемічний індекс їжі, тим повільніше підвищується рівень цукру в крові після її вживання.

Чим більше оброблена їжа, тим вищий ГІ вона має. Чим більше клітковини або жиру містить продукт, тим нижчим є його ГІ.



ВИСОКИЙ ГІ
рафіновані зернові продукти, страви з картоплі



СЕРЕДНІЙ ГІ
бобові, цільні зерна



НИЗЬКИЙ ГІ
некрохмалисті фрукти та овочі

На значення ГІ продуктів може впливати спосіб приготування, ступінь подрібнення, кількість жиру та білка, які споживаються одночасно з цими продуктами.

Для ефективного контролю рівня глюкози у крові насамперед слід вивчати, як конкретні харчі впливають на ваш рівень глюкози в крові, а не покладатися виключно на таблиці ГІ.

Глікемічний індекс – лише частина історії. Він не дає розуміння, як високо може піднятися рівень цукру в крові, коли ви їсте той чи інший продукт. Показник глікемічного навантаження дає точнішу картину реального впливу їжі на рівень цукру в крові. Наприклад, кавун: маючи глікемічний індекс 80, порція кавуна містить мало вуглеводів, тож глікемічне навантаження від його споживання становитиме лише 5.

Підкажчик з Глікемічного Навантаження

Глікемічне навантаження (ГН) оцінює підвищення рівня цукру в крові залежно від споживаного.
Продукти з низьким показником тримають рівень цукру в крові стабільним.
Продукти з високим ГН слід включати в раціон помірковано і вживати з білками та жирами.

30 Їжте з жирами та білками **15** Їжте вільно **0**

Дуже високе "Іноді можна"		Високе "Не перестарайся"		Середнє "Швидка енергія"		Низьке "Багато клітковини"	
Млинець	39	Фініки	18	Манго	10	Сирий кокос	5
Білий рис	35	Ванільний латте	17	Мед	10	Молоко	5
Картопля	33	Рисові коржики	17	Чорниця	10	Персик	4
Яблучний сік	30	Пончик	17	Нут	10	Полуниця	3
Швидка вівсянка	30	Картопля фрі	17	Каша з висівками	10	Морква	3
Родзинки	28	Банан	16	Тортилья	10	Горох	2
Макарони	25	Гранола	16	Білий хліб	10	Горіхи	2
Тістечко	24	Солодкі напої	16	Пшеничний хліб	9	Сир	2
Бублик	23	Ананас	16	Морозиво	9	Арахісове масло	1
Апельсинова содова	23	Цілі вівсяні пластівці	15	Чорна квасоля	8	Броколі	1
Солодкий йогурт	23	Мафін	14	Кавун	8	Помідор	1
Фрапучіно	22	Кіноа	13	Несолодкий йогурт	8	Авокадо	1
Батат	22	Апельсиновий сік	13	Бананові чіпси	8	Листова зелень	0
Батончик	21	Крекери	12	Попкорн	7	Часник + цибуля	0
Солодкі пластівці	20	Кукурудзяні чіпси	11	Сочевиця	7	М'ясо/яйця/риба	0
Кукурудза	20	Виноград	11	Цитрусові	6	Жири + масла	0
Бурий рис	20	Сироп	11	Яблуко	6	Насіння	0

Головний висновок – їжте більше цільнозернових продуктів, горіхів, бобових, ягід, некрохмалистих овочів. Це легко зробити, якщо формувати свій раціон, користуючись принципами Середземноморського стилю харчування, що асоціюється зі зниженим ризиком розвитку діабету 2 типу, допомагає запобігти ускладненням діабету будь-якого типу та серцево-судинних захворювань, покращити чутливість до інсуліну та значення глікованого гемоглобіну, контролювати вагу тіла.

Білки

Не існує ідеального значення кількості білка, яке здатне оптимізувати контроль рівня цукру крові або усунути ризик серцево-судинних захворювань. Споживання білка – індивідуалізована історія, основою якої є активність людини, потреба корекції ваги, а також наявність порушень роботи нирок.

Поради щодо споживання білка

Кожне приймання їжі має включати білкові продукти:



Нежирний тваринний білок: м'ясо птиці без шкіри, нежирної яловичини або свинини, риба, яйця, середньої жирності молочні продукти, сир



Рослинний білок: бобові, гриби, арахіс, тофу та інші продукти з сої



Горіхи або насіння: мигдаль, кеш'ю, лісові горіхи, волоські горіхи, горіхові пасти – містять багато білка, але й чимало жирів!!



Білок як доповнення до овочів, фруктів, цільного зерна

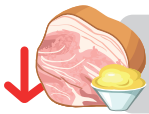
Розумне вживання білкової їжі – 1-1,5 г/кг маси тіла/день – сприяє кращому контролю цукрів, ваги та складу тіла, забезпечує транспортування поживних речовин до органів та тканин організму. Надмірна кількість білка у раціоні (2 г/кг маси тіла та більше) може бути небезпечною для роботи нирок та функціонування серцево-судинної системи.

Жири

Якість жирів, якими ви наповнюєте свою тарілку, набагато важливіша за кількість.

Ключові поради щодо споживання жирів

Трансжири з гідрогенізованих олій
Продукти з трансжирами у складі
Маргарин або кулінарні жири



Менше вершкового масла та насичених жирів, процесованих продуктів, швидкої їжі, червоного м'яса



Замість червоного м'яса – **бобові, горіхи, м'ясо птиці без шкірки, риба** за можливості



Замість цільного молока та інших жирних молочних продуктів – вироби **середньої жирності**



Використовуйте для готових страв **нерафіновані рослинні олії**, багаті поліненасиченими та мононенасиченими жирами

Щодня вживайте один або кілька продуктів, що багаті на Омега-3 жири: жирна риба, волоські горіхи, свіжо змелене насіння льону, лляна олія, – або додайте до раціону Омега-3 в капсулах (використовуйте продукцію перевірених виробників, що відповідає міжнародним стандартам якості та безпеки)

Сьогодні вчені поки не дійшли єдиної думки щодо ідеальної кількості жиру у харчуванні людей з діабетом, але наголошують на потребі формувати раціон за принципами середземноморського стилю, що багатий на мононенасичені (Омега-9 жирні кислоти, джерелом яких є оливкова олія, оливки, авокадо, насіння, горіхи) та поліненасичені жири (Омега-3 та Омега-6 жирні кислоти, що містяться у рибі, морепродуктах, насінні, горіхах), а відтак здатен покращувати метаболізм глюкози та знижувати ризик серцево-судинних захворювань. Крім того, жири допомагають засвоєнню мікронутрієнтів, беруть участь у синтезі гормонів, забезпечують репродуктивну функцію.

Середземноморський стиль харчування

Середземноморський стиль харчування є одним з найздоровіших і багато років поспіль посідає перше місце в рейтингу дієт, який щороку складають у США.

Порівнюючи з вегетаріанським, веганським, низьковуглеводним, високобілковим, іншими обмежувальними раціонами, середземноморський тип харчування з достатнім споживанням овочів, ягід, фруктів, цільного зерна, нежирного білка, оливкової олії, горіхів (що за своєю суттю здебільшого є продуктами з низьким глікемічним індексом) дає можливість:



Краще контролювати рівень цукру в крові



Мати здорові вагу та склад тіла



Нормалізувати рівень холестерину, запобігти хворобам серця



Покращити когнітивну функцію мозку



Врегулювати процеси травлення



Сприяти довголіттю без ускладнень

Ми свідомо не використовуємо тут слово «дієта», адже підхід до їжі та зміна способу життя не можуть бути тимчасовими, а дієта здебільшого сприймається саме як обмеження на кілька тижнів, місяців. Натомість, Середземноморський стиль харчування, ставши способом життя, дає довгостроковий та бажаний ефект для максимально здорового довголіття.

Зміни починаються з усвідомлення та вибору!

Здоровий спосіб життя також можна зобразити пірамідою, яка базується на щоденній фізичній активності та достатньому питті.



Щоб простіше було формувати здоровий раціон, користуйтесь списком, коли робите закупи – обирайте принаймні дві-три позиції з кожної підгрупи продуктів.



Діабет – це не заборона смачного, а потреба навчитись робити здоровий вибір та насолоджуватись ним. Зверніться за порадою до свого лікаря, дієтолога, нутриціолога (повідомте спеціаліста, що у вас діабет), щоб скоригувати раціон та створити міцний фундамент для гарного контролю діабету та свого здоров'я.

Продукти, які варто обмежити

Смажені до золотої скоринки страви, продукти з високим вмістом насичених жирів, трансжирів та солі, випічка, цукерки, морозиво, соки, газована солодка вода, компоти, енергетики, доданий цукор, сиропи – мінімізуйте присутність таких продуктів у своєму щоденному раціоні.

Сухофрукти при діабеті варто вживати дуже помірковано.

Кава та чай – корисні напої, якщо ви вживаєте їх без цукру та інших підсолоджувачів на кшталт меду, варення тощо. Не можете пити ці напої несолодкими – додайте цукрозамінник на основі стевії, але не зловживайте.

Вживання алкоголевмісних напоїв та продуктів може спровокувати суттєве зниження рівня глюкози в крові – алкоголь несумісний зі стабільним рівнем цукру крові!



Вода – найкращий спосіб підтримати зволоженість організму та одна з умов утримання нормальних значень рівня цукру крові.

Як часто потрібно їсти

Регулярність їди – важлива складова якісного контролю діабету для більшості людей з цим діагнозом. Залежно від ліків, які ви використовуєте (цукрознижувальні препарати або інсулін), доречним може бути визначення саме вашої потреби у вуглеводах та правильний розподіл їх впродовж дня.

Надмірно тривалі проміжки без їжі (понад 4 години) можуть призвести до гіпоглікемії, часті та важкі випадки якої формують підґрунтя для погіршення зору, проблем з нирками, порушення мозкової та серцевої діяльності, чутливості стопів. Порадьтесь з лікарем з харчування та разом визначте оптимальну кількість приймань їжі на день.

Переконайтеся, що у вас при собі завжди є щось для перекусу та, відповідно, для підтримки стабільно нормального рівня цукру крові. Подбайте і про наявність зручного та дієвого для вас засобу для купірування гіпоглікемії (нехай не знадобиться, але краще діяти на випередження).

Як визначити порцію

Якість та кількість споживаного безпосередньо впливають на контроль діабету, вагу тіла, стан здоров'я загалом.

За потреби знизити вагу, визначити та контролювати калорійність зверніться до спеціаліста, який допоможе розрахувати потребу у калоріях відповідно до вашого віку, статі, поточної маси тіла, цільової цифри на вагах, рівня фізичної активності, наявності особливих станів здоров'я.

Як спланувати раціон

Зручний та простий для використання метод тарілки, який підійде і вам, і родині при складанні раціону. Завдяки цьому ви легко зможете контролювати розмір загальної порції, не рахуватимете до одиниць калорії, легко збалансуєте харчування.

Метод тарілки враховує всі групи продуктів, що дає змогу задовольнити потребу у всіх макронутрієнтах (білках, жирах, вуглеводах), урізноманітнити харчування, збагатити організм якомога більшою кількістю мікронутрієнтів (вітамінів, мінералів, антиоксидантів тощо).



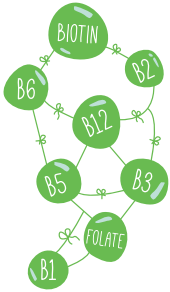
Вітаміни та мінерали при діабеті

Рішення про приймання комплексів вітамінів та мінералів має бути обґрунтованим. Єдиний спосіб дізнатися, чи є у вас дефіцити – обстеження. Регулярні чек-апи та увага до проявів організму – привід проконсультуватися з лікарем та здійснити рекомендовані перевірки.

Певні вітаміни та мікроелементи з добавок можуть допомагати організму більш ефективно використовувати інсулін та/або збалансувати рівень цукру в крові. Але! Жодна добавка не є заміною повноцінного раціону – це лише допомога у підтриманні необхідних рівнів мікронутрієнтів. Обстежуйте організм принаймні раз на рік або за призначенням лікаря, щоб вчасно виявити дефіцити або ж переконатись, що в організмі все збалансовано.

За діагностованих дефіцитів лікар може допомогти скоригувати раціон та за потреби призначити приймання додаткових добавок, які допоможуть при резистентності до інсуліну, покращать здоров'я серця та нирок.

Що	Для чого
Мультивітаміни 	Діабет сам собою не є причиною для прийому полівітамінів, однак, якщо наявні численні дефіцити, полівітаміни можуть бути зручним способом доповнити рівень кількох поживних речовин одночасно.
Пробіотики	Зростає кількість наукових доказів, що пробіотики можуть врегулювати рівні інсуліну та глюкози у людей з діабетом 2 типу. Крім того, пробіотики підтримують здоров'я серця, незалежно від наявності діабету.
Вітамін С 	Додаткове вживання у великих дозуваннях не зменшує ризик діабету або його ускладнень. Здатність вітаміну С регулювати рівень цукру в крові не є доведеною. Водночас, вітамін С може впливати на всмоктування інших мікронутрієнтів.
Вітамін D	Важливий для багатьох процесів організму, зокрема для виробництва інсуліну. Дефіцит вітаміну D підвищує ризик розвитку багатьох хвороб та ускладнень. Люди з 1 і 2 типами діабету більш схильні до дефіциту вітаміну D. Доречність приймання та дозування визначає лікар на підставі результату відповідного обстеження.

Що	Для чого
Вітаміни групи В 	Група об'єднує 8 різних вітамінів різних вітамінів групи, кожен з яких відіграє важливу роль, забезпечує перетворення їжі в енергію. Здебільшого різноманітне харчування здатне забезпечити організм вітамінами групи В. Втім, якщо дефіцити виявлено, лікар може запропонувати скоригувати раціон і підсилити вплив здорового харчування добавками вітамінів групи В.Важливо! Надмірні дози вітаміну В3 (нікотинової кислоти) можуть підвищувати рівень цукру в крові. У людей з діабетом, як правило, рівень В12 знижений, особливо при прийманні метформіну. Слід регулярно проводити обстеження на дефіцит В12 та за його виявлення порадитись з лікарем щодо приймання, щоб забезпечити злагодженість процесів, які потребують участі вітаміну В12.
Вітамін Е	Вітамін Е може покращити чутливість до інсуліну, допомогти регулювати рівень цукру в крові та покращити загальний глікемічний контроль. Але! Добавки вітаміну Е можуть взаємодіяти з препаратами для розрідження крові.
Омега-3/ Риб'ячий жир 	Добавки з риб'ячого жиру або з їжі Омега-3 асоційовані з впливом на здоров'я серця. Прямого впливу на зниження ризиків діабету та метаболізму цукру в крові немає. Але діабет зумовлює ризик розвитку або ускладнень серцево-судинних хвороб. Регулярне вживання Омега-3 кислот з добавок чи їжі вкрай бажане. Крім того, Омега-3 покращує метаболізм жирів в організмі.
ALA (альфа-ліпоєва кислота)	Антиоксидант, який може полегшити біль, пов'язаний з діабетичною нейропатією, а також може сприяти зменшенню резистентності до інсуліну. У вигляді ін'єкцій або добавок – порадьтесь із лікарем щодо форми використання та режиму.
Лютеїн Зеаксантин	Антиоксиданти, що захищають організм від вільних радикалів (продуктів розпаду), можуть покращити тонус шкіри, підвищити захисні властивості шкіри від сонця, зменшити ризик хвороб очей та зорових порушень (ретинопатія, катаракта), позитивно вплинути на стан судин та роботу серця.

Що	Для чого
Магній 	Важливий для метаболізму цукрів у крові та активності інсуліну в організмі. Дефіцит магнію пов'язаний з підвищеним ризиком діабету 2 типу. Добавки магнію можуть знижувати рівень цукру в крові натще і після їди.
Хром	Бере участь у метаболізмі вуглеводів, допомагає підтримувати баланс цукру в крові. Щоб вживання добавок хрому було на користь, порадьтесь з лікарем щодо його форми у добавці.
Цинк 	Має значення для роботи інсуліну в організмі, може сприяти зниженню рівня цукру в крові. Результати деяких досліджень показують користь добавок з цинком для людей з діабетом 1 та 2 типів. Дослідження тривають.
Мідь	Рівень міді в крові тісно пов'язаний зі зміною глікемічного контролю. Дисбаланс міді у крові може призвести до появи та прогресування ускладнень діабету.
Кориця	Є певні дані, щодо впливу кориці на зниження резистентності до інсуліну та контроль рівня цукру в крові. Науковці продовжують вивчати ефект кориці на перебіг діабету.
Куркума 	Куркумін – активний компонент куркуми – може сприяти профілактиці та лікуванню діабету. Ряд досліджень показали, що куркумін здатен покращити показники рівня глюкози в крові та резистентність до інсуліну
Ацетил-L-карнітин	L-карнітин може допомогти знизити рівень цукру в крові натще, HgbA1c, рівень інсуліну в крові.
N-ацетилцистеїн 	Антиоксидант може сприяти кращому здоров'ю серця людей з діабетом, знижувати оксидативний стрес, профілактувати ризик інфаркту. Ацетилцистеїн може поліпшувати чутливість до інсуліну при інсулінорезистентності, предіабеті та діабеті.

Інформація не є призначенням. Найкраще – забезпечувати надходження мікронутрієнтів з їжі. Вживання добавок має бути обґрунтованим, безпечним, базуватись на обстеженнях та оцінці лікарем.

Зважайте на сумісність мікронутрієнтів між собою та з вашими ліками! Не запивайте вітаміни, мінерали, їхні комплекси, лікарські засоби молоком, чаєм, кавою, соком – лише чистою водою!

Фізична активність

Фізична активність – це ключовий фактор компенсації діабету, що разом зі збалансованим харчуванням, прийманням призначених ліків, контролем стресу спрощує контроль цукрів, допомагає запобігти ускладненням діабету та підвищити якість життя. **Регулярні тренування та повсякденна рухливість покращує чутливість до інсуліну, нормалізує рівень глюкози в крові та покращує рівні глікованого гемоглобіну,** що своєю чергою може зумовити меншу потребу у таблетках або інсуліні (не робіть такі висновки та відповідні дії самостійно – порадьтесь з вашим лікарем!).

Фізична активність – не табу при діабеті, а неодмінна складова результативного контролю глюкози в крові.

Повсякденна нетренувальна активність, або NEAT (від англ.non-exercise activity thermogenesis), як-то: хатнє прибирання, прогулянка з собакою, садівництво, ходіння, підйом сходами, ворушіння пальцями ніг, приготування їжі, гра на музичних інструментах, походи магазинами, несіння сумок з покупками, неспішні прогулянки, активні прогулянки з дітьми – це дії та рухи, пов'язані з професійною діяльністю або побутом, що також потребують витрат енергії поряд із енергозатратами на перетравлення їжі, тренування, сон, основні обмінні процеси. Чим більшою є така повсякденна рухливість, тим простіше контролювати вагу, утримувати цільові рівні цукру крові.

Регулярна активність – **30-хвилинні навантаження 5 днів на тиждень** – обов'язкова умова здорового способу життя. Обирайте заняття до душі, починайте з помірного навантаження, поступово збільшуючи інтенсивність та тривалість тренувань. Не здавайтесь та терпляче напрацьовуйте звичку, щоб вкорінити її задля свого здоров'я.

Особливості тренувань людини з діабетом



Пийте воду
Необхідно підтримувати гідратацію організму



Плануйте тренування
Порадьтесь зі спеціалістами для вибору виду тренувань



Скідкуйте за рівнем цукру
До, під час та після тренування

Переваги фізичної активності для здоров'я

Миттєві переваги

Одне фізичне заняття середньої інтенсивності забезпечує негайну користь для здоров'я

Довгострокові переваги

Регулярна фізична активність є профілактикою хронічних захворювань



Дослідження свідчать, що фізична активність підвищує імунну функцію

Дізнатись більше:
www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/health-benefits-of-physical-activity-for-adults.html

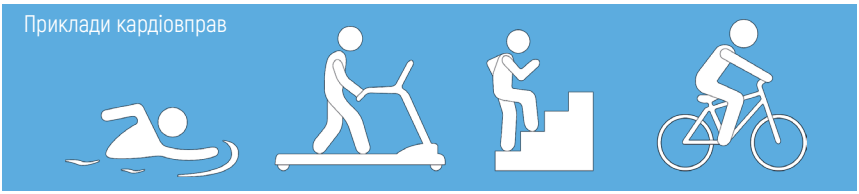
Будь-яка фізична активність знижує рівень цукру крові. Щоб не допустити надмірного зниження цукрів та розвитку гіпоглікемії, враховуйте та коригуйте власний режим інсулінотерапії або приймання цукрознижувальних препаратів.

Тривале інтенсивне тренування посилює ризик гіпоглікемії, так само як і пропуск їжі перед фізичними навантаженнями.

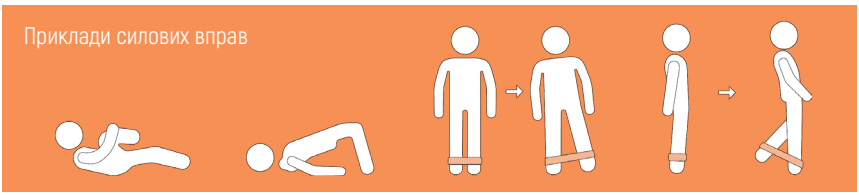
Плануйте! Регулярні тренування за сталим графіком знижують ризик гіпоглікемії. Якщо ви приймаєте інсулін, порадьтесь з лікарем щодо коригування дозування або потреби вуглеводних перекусів перед, під час або після тренування.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ВИДИ ТА КОРИСТЬ

Почніть кардіотренування з вправ легкої інтенсивності, поступово збільшуючи інтенсивність і тривалість занять. Регулярно тренуйтесь, виконуючи вправи середньої та високої інтенсивності, кілька разів на тиждень. **Виконуйте 5-10-хвилинні розминки впродовж дня.**



Приділяйте увагу силовим тренуванням: тренажери, вільне обтяження, стрічки з опором або власна вага – займайтесь двічі-тричі на тиждень, виконуючи **5-10 вправ з повторенням кожної 10-15 разів за 1-3 підходи.**



Статична або динамічна розтяжка **(5-10 вправ) з утриманням кожної позиції впродовж 10-60 секунд** необхідна для відновлення після кардіо- та силових тренувань та допомагає загальній релаксації. Зокрема вправи на рівновагу, балансування, опір, йога, тай-чі сприяють зміцненню опорної-рухового апарату, зменшують ризик травмувань у похилому віці.



longevita FAMILY

Запитай у лікаря та отримай в аптеках з позначкою «доступні ліки»



ДОСТУПНІ ЛІКИ
Урядова програма

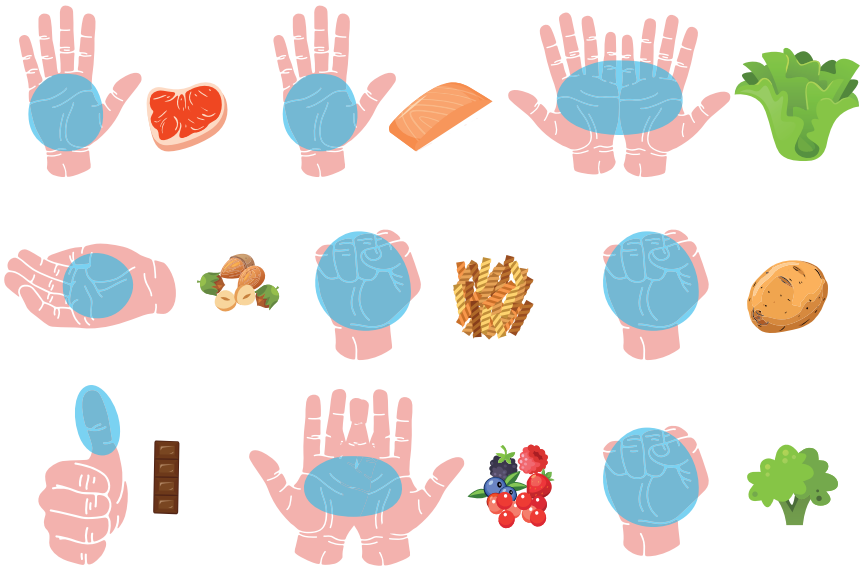
БЕЗОПЛАТНО
тест-смужки Longevita Family
за програмою Медичних гарантій*

*Відпускається за електронним рецептом від лікаря, для хворих на цукровий діабет I-го типу
Наказ Міністерства охорони здоров'я України 21 серпня 2023 року No1495

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Корисні поради: як зрозуміти свої порції?

Метод долоні



- **Створено командою проєкту «Мій цукровий»:**
  Формування, редагування - Аліна Мінкова
  Дизайн, верстка - Людмила Панчук
- **За співавторства та рецензування:**
  Ендокринолог, професор, д.м.н
  Марина Володимирівна Власенко

Школа Моя Цукрова

Сахарok Shop

- глюкометри та аксесуари
- моніторинги глюкози
- витратні матеріали
- солодощі без цукру
- продукти здорового харчування
- книги по компенсації цукрового діабету



Замовляйте найкраще!

saharokshop.com

Doppelherz®

Здорове **серце**

Міцний **імунітет**

Тверда **пам'ять**



No.1 Brand in Germany

doppelherz.ua