



ДИАБЕТИЧЕСКИЙ ДНЕВНИК

- контроль уровня сахара и артериального давления
- нормы показателей
- советы по питанию



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ



**ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ**

**Подписывайтесь на наши каналы в социальных сетях
и получайте больше информации по сохранению здоровья:**



https://vk.com/cozimp_92/



<https://t.me/sevcozimp/>



<https://ok.ru/cozimp/>



Будьте в курсе наших мероприятий по укреплению здоровья!

**Наш сайт:
<https://sevmiac.ru/tsmp-home/>**



Электронная почта:

COZIMP-SEV@YANDEX.RU



Целевые значения артериального давления
и сахара , которые я хочу достичь

Дата	Утро			Вечер		
	АД	пульс	сахар	АД	пульс	сахар



ДНЕВНИК АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И САХАРА КРОВИ

Целевые значения артериального давления и сахара , которые я хочу достичь

Дата	Утро			Вечер		
	АД	пульс	сахар	АД	пульс	сахар



ДНЕВНИК АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И САХАРА КРОВИ

Целевые значения артериального давления

и сахара , которые я хочу достичь

Дата	Утро			Вечер		
	АД	пульс	сахар	АД	пульс	сахар



ДНЕВНИК АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И САХАРА КРОВИ

Целевые значения артериального давления
и сахара , которые я хочу достичь

Дата	Утро			Вечер		
	АД	пульс	сахар	АД	пульс	сахар



ДНЕВНИК АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И САХАРА КРОВИ

Целевые значения артериального давления
и сахара , которые я хочу достичь

Дата	Утро			Вечер		
	АД	пульс	сахар	АД	пульс	сахар



ДНЕВНИК АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И САХАРА КРОВИ

Целевые значения артериального давления
и сахара , которые я хочу достичь

Дата	Утро			Вечер		
	АД	пульс	сахар	АД	пульс	сахар



ДНЕВНИК АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И САХАРА КРОВИ

Целевые значения артериального давления
и сахара , которые я хочу достичь

Дата	Утро			Вечер		
	АД	пульс	сахар	АД	пульс	сахар



ДНЕВНИК АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И САХАРА КРОВИ

Целевые значения артериального давления
и сахара , которые я хочу достичь

Дата	Утро			Вечер		
	АД	пульс	сахар	АД	пульс	сахар



ДНЕВНИК АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И САХАРА КРОВИ

Целевые значения артериального давления
и сахара , которые я хочу достичь

Дата	Утро			Вечер		
	АД	пульс	сахар	АД	пульс	сахар



ДНЕВНИК АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И САХАРА КРОВИ

Целевые значения артериального давления

и сахара

, которые я хочу достичь

Дата	Утро			Вечер		
	АД	пульс	сахар	АД	пульс	сахар



ДНЕВНИК АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И САХАРА КРОВИ

Целевые значения артериального давления
и сахара , которые я хочу достичь

Дата	Утро			Вечер		
	АД	пульс	сахар	АД	пульс	сахар



Продукты «для понижения сахара» так называют по той причине, что даже при диабете в средней стадии эндокринная система успевает отреагировать в нужном объеме на изменения состава крови после употребления еды, а значит, можно считать это сахароснижающей диетой.

Как у мужчин, так и женщин, снижающие уровень сахара, можно отнести к одной большой категории – это растительная пища, богатая клетчаткой и витаминами, и при этом лишенная быстро усваиваемых углеводов. **Соответственно на первом месте в диете должны стоять такие продукты, как овощи, ягоды и фрукты, приготовленные различным образом и в различных комбинациях, но без добавления сахара.** Нужно оговориться, что не вся растительная еда одинаково полезна для больного. В некоторых случаях фрукты и овощи могут повысить концентрацию глюкозы в крови, о чем диабетика подкажет таблица содержания сахара в продуктах:

Продукт	Содержание сахара, %	Продукт	Содержание сахара, %
Фрукты		Овощи	
Вишня	0,2	Салат	0,1
Черная смородина	0,5	Сельдерей	0,3
Виноград	0,5	Капуста белокочанная	0,5
Груша	1,1	Капуста цветная	0,7
Клубника	1,1	Лук	0,9
Малина	1,5	Картофель	1,7
Яблоки	2,1-3,8	Дыня	2,3-5,9
Грейпфрут	2,4	Кукуруза	3,0
Апельсин	3,2	Морковь	4,2
Мандарин	5,1	Свекла	6,1
Абрикос	5,8		



Наиболее эффективной среди диет является диета № 9, сбалансированная во всех смыслах и ставящая своей целью не только уменьшение вреда здоровью диабетика, но и укрепление его организма за счет полезной пищи. Подходит эта система больным с диагнозом легкого и среднего диабета, и помимо нормализации углеводного обмена в организме происходит также активное снижение избыточного веса.

К общим характеристикам диеты № 9 можно отнести запрет на сладкое и сахар, ограничение употребления соли, продуктов с повышенным содержанием холестерина и различных экстрактов в пользу липотропных веществ, витаминов и пищевых волокон. Пища по большей части должна быть свежей, отваренной или тушеной, разделяемой дробно каждые сутки на пять-шесть приемов.

- 1 Хлеб (и мучное):** разрешены изделия из ржаной, отрубной и пшеничной муки второго сорта, но не более 300 г в день, тогда как сдобное и слоеное тесто запрещены.
- 2 Супы:** приготовленные из овощей щи, борщи, свекольники и окрошки, а также слабые мясные, рыбные и грибные бульоны. Запрещены жирные бульоны и молочные супы с манкой, рисом либо лапшой.
- 3 Мясо:** нежирные и обрезные сорта говядины и баранины, крольчатина, курятина и индюшатина, приготовленные в отваренном или тушеном виде. Печень – в небольших количествах, язык – только отварной, колбасы – диетические. Нельзя есть жирное мясо и рыбу, соленое и копченое мясо, икру и консервы, утку, гуся.
- 4 Молочная продукция:** нежирное молоко, обезжиренный творог и кефир, ограничено – сметану. Отказаться надо от сладких сырков, сливок и жирных сыров.
- 5 Овощи:** картофель, морковь, свеклу и зеленый горошек можно употреблять при подсчете углеводов, но предпочтение нужно отдавать капусте, кабачкам, тыкве, салату, огурцам, помидорам и баклажанам. Соленые и маринованные овощи надо исключить из диеты.
- 6 Фрукты:** должны быть свежими, желательно кисло-сладкими, а их производные (компоты, желе и варенья) должны быть приготовлены на сахарозаменителях. Отказаться придется от винограда и изюма, бананов, фиников, инжира.
- 7 Напитки:** можно пить овощные соки, фруктовые и ягодные отвары, чай и кофе без сахара (с заменителями). Сладкие соки, газированные воды и лимонады запрещены, как и алкоголь.
- 8 Прочее:** допускается употребление одного-полутора яиц в день, но в желтках себя лучше ограничить. Из каш предпочтительны перловка, гречка, пшенка и ячневая, а также бобовые. Ограниченно можно кушать винегреты и овощные салаты, овощную и кабачковую икру, салаты из морепродуктов, несоленое сливочное масло. Среди приправ и соусов надо отдавать предпочтение нежирным и неострым разновидностям.



Наименование продукта	ГИ	Наименование продукта	ГИ	Наименование продукта	ГИ
Устрицы, креветки, мидии	0	Шпинат	15	Мандарины	30
Пряности, приправы	5	Шоколад горький	20	Курага	30
Раки	5	Йогурт неароматизир.	20	Груша	30
Авокадо	10	Лимонный сок	20	Грейпфрут	30
Арахис	15	Порошок какао	20	Абрикосы	35
Брюссельская капуста	15	Вишня барбадосская	20	Апельсины	35
Брокколи	15	Баклажан	20	Айва	35
Грибы	15	Артишок	20	Гранат	35
Грецкие орехи	15	Горох	25	Горчица	35
Зеленая фасоль	15	Ежевика	25	Дрожжи	35
Имбирь	15	Земляника	25	Зеленый горошек	35
Кабачки	15	Крыжовник	25	Зерна подсолнуха	35
Капуста квашеная	15	Клубника	25	Йогурт	35
Капуста цветная	15	Малина	25	Корень сельдерея	35
Орехи кедровые	15	Фасоль	25	Кунжут	35
Красный болгарский перец	15	Смородина красная	25	Кукуруза	35
Лук	15	Черника	25	Мак	35
Лесные орехи	15	Черешня	25	Нектарин	35
Маслины	15	Ячневая крупа	25	Персики	35
Миндаль	15	Чечевица	30	Рис дикий	35
Огурцы	15	Чеснок	30	Подсолнечные семечки	35
Редис	15	Свекла	30	Сливы	35
Ревень	15	Репка	30	Мороженное на фруктозе	35
Листовой салат	15	Помидоры	30	Томатный сок	35
Сельдерей	15	Помело	30	Консервированный горошек	35
Черная смородина	15	Морковь	30	Фасоль красная и черная	35
Укроп	15	Молоко	30	Хлеб цельнозерновой	35
Фисташки	15	Мармелад	30	Хлеб из пророщенных зерен	35
Фундук	15	Маракуйя	30	Яблоко	35



Наименование продукта	ГИ	Наименование продукта	ГИ
Сухие бобы	40	Хурма	50
Гречка	40	Персики консервированные	55
Морковный сок	40	Роллы и суши	55
Овсяные хлопья	40	Горчица	55
Спагетти из пшеничной муки	40	Кетчуп	55
Цикорий	40	Виноградный сок	55
Бананы	45	Консервированная кукуруза	55
Виноград	45	Дыня	60
Вермишель	45	Папайя	60
Грейпфрутовый сок	45	Какао с добавлением сахара	60
Джем	45	Овсяная каша	60
Кокосовый орех	45	Мороженое	60
Клюква	45	Длиннозернистый рис	60
Хлеб	45	Майонез промышленный	60
Ананас	50	Дыня	60
Варенье	50	Лазанья	60
Инжир	50	Оладьи из пшеничной муки	60
Киви	50	Пицца с сыром и томатами	60
Крабовые палочки	50	Макароны с сыром	65
Апельсиновый сок	50	Картофель, сваренный в мундире	65
Манго	50	Сорбет	65
Макароны из твердых сортов	50	Ржаной хлеб	65
Мюсли	50	Овощи консервированные	65
Персики консервированные	50	Сироп кленовый	65
Повидло	50	Изюм	65
Рис неочищенный	50	Мюсли с сахаром	65
Земляная груша	50	Свекла вареная	65
Черничный сок	50	Дрожжевой черный хлеб	65
Яблочный сок	50	Джем	65



Наименование продукта	ГИ	Наименование продукта	ГИ
Мука пшеничная	70	Картофельное пюре	80
Сахар	70	Мюсли с изюмом и орехами	80
Манка	70	Несладкий попкорн	85
Чипсы картофельные	70	Булочки для гамбургеров	85
Круасан	70	Рисовый пудинг на молоке	85
Перловая крупа	70	Морковь вареная	85
Шоколадные батончики («Марс» и др.)	70	Картофельное пюре быстр. пригот.	85
Сладкая газированная вода	70	Консервированные абрикосы	90
Молочный шоколад	70	Рисовая лапша	90
Пшено	70	Белый хлеб	90
Вафли несладкие	75	Жареный картофель	95
Рисовая каша на молоке с сахаром	75	Сдобные булочки	95
Арбуз	75	Печеный картофель	95
Хлеб французский багет	75	Картофельная запеканка	95
Кабачок	75	Тосты из белого хлеба	100
Тыква	75	Глюкоза	100
Кукурузные хлопья	75	Крахмал модифицированный	100
Сладкий пончик	75	Финики	105
Крекер	80	Пивные напитки	110



- 1 **Хлеб** – до 200 граммов в день, преимущественно черный или специальный диабетический.
- 2 **Супы** готовить на овощном отваре, употребление слабых мясных и рыбных бульонов допустимо 1-2 раза в неделю.
- 3 Блюда из **мясных продуктов и птицы**. При сахарном диабете допускается употребление больным вареной говядины, курятины, а также мяса кролика.
- 4 **Овощи и зелень**. Картофель, свеклу, морковь рекомендуется употреблять не более 200 граммов в день. А вот другие овощи (капусту, салат, редис, огурцы, кабачки, помидоры) и зелень (кроме пряной) можно употреблять практически без ограничений в сыром и вареном виде, изредка – в печеном.
- 5 **Крупы и бобовые**, а также изделия из макарон следует употреблять нечасто. Если же вы решили съесть тарелку спагетти, откажитесь в этот день от хлеба и других углеводных продуктов и блюд.
- 6 **Яйца** можно употреблять не более 2 штук в день: добавлять в другие блюда; сваренные всмятку или приготовленные в виде омлета.
- 7 **Фрукты и ягоды** кислых и кисло-сладких сортов (яблоки антоновку, апельсины, лимоны, клюкву, красную смородину...) – до 200-300 граммов в день.
- 8 **Молоко** – по разрешению врача, кефир, простокваша (всего 1-2 стакана в день), творог (50-200 граммов в день) в натуральном виде или в виде творожников, сырников и пудингов.
- 9 **Творог** рекомендуется употреблять ежедневно до 100-200 граммов в день в натуральном виде или в виде творожников, сырников, запеканок. Творог, а также овсяная и гречневая каши, отруби, шиповник улучшают жировой обмен и нормализуют функцию печени, препятствуют жировым изменениям печени.
- 10 Чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки (всего жидкости вместе с супом до 5 стаканов в день).

Тщательно планируйте свое меню ежедневно и употребляйте только полезные и необходимое в вашем случае продукты.

ПРОДУКТЫ ПОД ЗАПРЕТОМ

Рацион больных сахарным диабетом должен быть продуманным; в первую очередь людям, у которых диагностировали эту болезнь, необходимо отказаться от таких продуктов:

- конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мед, мороженое;
- острые, пряные, соленые и копченые закуски и блюда, бараний, свиной жир;
- перец, горчица;
- виноград, бананы, изюм;
- алкогольные напитки;
- сахар допускается лишь в небольших количествах по разрешению врача.

Все продукты при сахарном диабете следует употреблять по графику, а чтобы контролировать глюкозу в крови, ежедневное меню должно содержать клетчатку.



ПОРЯДОК ИССЛЕДОВАНИЯ КРОВИ НА САХАР С ПОМОЩЬЮ ПОРТАТИВНОГО ГЛЮКОМЕТРА

Без суеты и спешки выполняйте следующие шаги:

- 1** Вымойте руки. Если это невозможно (в дороге), предусмотрите санитарный гель или другое дезинфицирующее средство.
- 2** Подготовьте прокалывающее устройство, вставив одноразовый ланцет.
- 3** Смочите ватный шарик спиртом.
- 4** Вставьте тест-полоску в слот прибора, дождитесь, когда он будет готов к работе. Появится надпись или пиктограмма в виде капли.
- 5** Обработайте спиртом участок кожи, который будете прокалывать. Некоторые глюкометры допускают взятие пробы не только из пальца, это будет обозначено в инструкции к прибору.
- 6** С помощью ланцета из комплекта сделайте прокол, дождитесь появления капельки крови.
- 7** Приблизьте палец к индикаторной части тест-полоски так, чтобы она соприкоснулась с каплей крови. Удержите палец в таком положении, пока на экране глюкометра идет обратный отсчет. Зафиксируйте полученный результат.
- 8** Утилизируйте съемную часть ланцета и тест-полоску.





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ



sevmiac.ru



Будьте здоровы!
С заботой о вас Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики города
Севастополя!

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



2 ТИПА ДИАБЕТА

1 тип инсулин- зависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение.

ФАКТОРЫ РИСКА

- Возраст больше 35 лет
 - Избыточный вес
 - Малоподвижный образ жизни
 - Сахарный диабет у родителей или братьев/сестер
 - Рождение крупного ребенка (более 4 кг)
 - Гипертония и сердечно-сосудистые заболевания
- Наследственность
- Вирусная инфекция
- Неизвестные внешние факторы

2 тип инсулин- независимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему.

+ Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу. Сделать это очень просто - достаточно пройти профилактическое обследование и диспансеризацию в поликлинике по месту прикрепления.

НОРМА -

уровень глюкозы натощак
< 6 ммоль/л

ПРЕДДИАБЕТ -

уровень глюкозы натощак
от 6,1 до 6,9 ммоль/л

ДИАБЕТ -

уровень глюкозы
≥ 7,0 ммоль/л

СИМПТОМЫ ДИАБЕТА



Постоянная жажда,
сухость во рту



Частая молочница
у женщин



Ухудшение зрения



Частое мочеиспускание
и увеличение количества
мочи за сутки



Снижение веса, иногда
повышение аппетита



Снижение эрекции
у мужчин



Воспалительные процессы,
плохо заживающие раны,
расчесы на коже



Повышенная
утомляемость,
слабость



У вас повышенный уровень сахара в крови или Вы отметили у себя симптомы диабета? Вам необходимо обратиться к врачу!



ПОМНИТЕ! Несвоевременное выявление диабета или отсутствие лечения могут привести к серьезным последствиям:

- Сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркт, инсульт)
- Снижение зрения, вплоть до слепоты
- Почечной недостаточности
- Гангрене, ампутации конечностей
- Поражение нервной системы