

6+

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

В Российской Федерации за последние 10 лет число больных сахарным диабетом практически удвоилось.

В 2013 году в России зарегистрировано 3,7 млн. пациентов больных сахарным диабетом.

В Калининградской области в 2010 году было зарегистрировано 20 812 больных диабетом, в 2012 году - 22 341, с каждым годом число больных увеличивается.

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ПИТАНИЕМ



1-я группа

Продукты, которые практически не повышают уровень сахара в крови.

Все виды овощей, стручковая фасоль, зелень, шпинат, щавель, грибы, кофе, чай без сливок, минеральная вода, напитки с сахарозаменителями.



2-я группа

Продукты, повышающие сахар умеренно.

Практически все крупы (кроме манки и риса), картофель в мундире или печеный, хлеб из муки грубого помола, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, печенье без сахара, молоко и кисломолочные продукты, фрукты.



3-я группа

Продукты, сильно повышающие уровень сахара в крови.

Сахар, пирожные, мороженое, варенье, конфеты, мёд, газированные напитки с сахаром, соки без мякоти.



Следите за весом тела, стремитесь к его норме



Избегайте стрессов



Регулярно проверяйте уровень сахара в крови



Проходите диспансеризацию в поликлиниках по месту жительства



Министерство здравоохранения
Калининградской области
Центр медицинской профилактики
и реабилитации



Составитель врач по медицинской профилактике А.М.Пащенко.
Главный врач В.Е.Голиков, заместитель главного врача Т.Г.Задоркина.
Согласовано с главным внештатным эндокринологом Министерства
здравоохранения Калининградской области Г.И.Атрахимович.
Отпечатано в типографии ООО «АБРИС-ТОРГ». 236001, г. Калининград,
Московский пр-т, 181а. Тел. (4012) 58-23-27. Заказ № 2327/3. Тираж 3278 экз. 2014 г.