

редиса, огурцов, кабачков, брюквы, сладкого болгарского перца, стручковой фасоли. Исключение составляет картофель из-за высокого содержания крахмала.

- Можно добавлять отруби в супы и каши в процессе готовки.
- Напитками могут быть кисломолочные продукты, морсы, компоты и отвары трав.
- Необходимо 50-70% животных жиров поменять на растительные масла. Поэтому при разработке своего нового рациона учтите наличие нежирного мяса, рыбы и морепродуктов в отварном, тушенном и запеченном виде.
- Жирное мясо, птицу, сливочное масло и жареную пищу вообще лучше исключить из меню.
- Также необходимо ограничить макаронные изделия, хлеб, крупы, острые, пряные и копченые блюда.
- Алкогольные напитки придётся исключить полностью, так как даже небольшое вливание спирта в организм снижает поступление глюкозы из печени.

Регулярные физические нагрузки

Обязательно выкройте полчаса в день для физкультуры (аэробики, фитнеса). Если сложно сразу 30 минут - уделите своему здоровью 3 раза в день по 10 минут. Это может быть прогулка в парке с друзьями, родственниками, или самостоятельно, с плеером. Сходите в бассейн, танцуйте, играйте в теннис, катайтесь на велосипеде. Если по карману - то зайдите в фитнес-клуб, там вам подберут личную программу занятий.

Главное, чтобы физические нагрузки приносили Вам удовольствие. Поэтому не экспериментируйте с интенсивными нагрузками, особенно если Вам уже перевалило за 40 лет.



Ежедневно используйте каждую возможность подвигаться:

- ходите пешком по лестнице вверх и вниз - забудьте про лифт;
- до магазина, прачечной, кафе добирайтесь пешком;
- если у Вас есть автомобиль, припаркуйте его подальше от места назначения и прогуляйтесь пешком;
- на даче не только отдыхайте в гамаке, но и посадите что-нибудь полезное для своего рациона;
- уделите время своим детям и поиграйте с ними в активные игры.

Сохранение душевного равновесия

Когда жизнь взрослого человека постоянно подбрасывает ему стрессовые ситуации, трудно сохранить нормальное эмоциональное состояние. Тут только Вы сами сможете себе оказать помощь: поменьше контактируйте с отрицательно настроенными людьми и сохраняйте спокойствие.

Отказ от курения

Курение способствует прогрессу диабета и его осложнений.

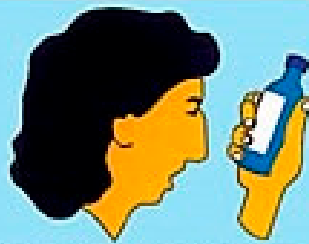
Контроль артериального давления

Сердечно - сосудистые заболевания и диабет очень тесно связаны друг с другом. Повышенное давление может привести к нарушению углеводного обмена в организме.

Симптомы сахарного диабета



Частое мочеиспускание



Нарушение зрения



Потеря веса



Постоянная жажда



Сухость во рту



Утомляемость

Как предотвратить сахарный диабет

При **диабете второго типа** самое главное - нормализовать вес и восстановить жировой и углеводный обмен в организме.

Но, если диета и физические упражнения не помогут, пациенту придется всю жизнь находиться под врачебным контролем и принимать препараты, которые снижают уровень сахара в крови.

Выбор в пользу здорового питания

Питание больного или находящегося в группе риска человека с повышенной массой тела должно быть направлено на уменьшение потребления углеводов, чтобы излишне не загружать поджелудочную железу, и на ограничение поступления калорий, - чтобы ещё не полнеть.

- Ограничение (иногда полное изъятие) из рациона питания легкоусвояемых углеводов (сахар, лакомства), при излишнем весе - снижение калорийности, специальное дробное питание - 5-6 раз за день небольшими порциями.
- Очень полезны фрукты и ягоды - они содержат целлюлозу и пищевые волокна, необходимые для более медленного поглощения глюкозы. Исключение составляют изюм, виноград и бананы, так как они содержат большое количество глюкозы, что категорически не рекомендуется.
- Без ограничений можно употреблять блюда из капусты, свеклы, моркови, баклажан, помидоров,

