



ЧТО МНЕ МОЖНО ЕСТЬ?

Краткая информация
о здоровом питании

www.novonordisk.ru, раздел «Пациентам»

**Жить,
побеждая
диабет®**

Девиз, которым руководствуется компания во всем мире. Мы не просто лечим диабет. Мы помогаем людям с диабетом изменить свою жизнь к лучшему!



novo nordisk®



Информация в данной брошюре не заменяет рекомендаций врача. Проконсультируйся со специалистом, если у тебя или у родителей возникли вопросы о сахарном диабете.

Информация предоставлена фармацевтической компанией **Ново Нордиск**, специализирующейся в области лечения сахарного диабета.

Здоровое питание

Сбалансированная диета

Очень важно придерживаться здоровой сбалансированной диеты вместе с регулярными физическими нагрузками и введением инсулина.

Рекомендуются три основных приема пищи с перекусами в промежутках при необходимости.

Различные виды продуктов

Ни одна группа продуктов по отдельности не обеспечит тебя всей необходимой энергией и питательными веществами. Необходимо стремиться к правильному балансу различных групп продуктов, изображенных на этой пирамиде питания.



Что такое углеводы?

Углеводы – это вид питательных веществ, которые обеспечивают твой организм энергией, необходимой для роста и развития. Поступающие с пищей углеводы – это в основном сложные сахара и крахмал, которые трансформируются в глюкозу – простой сахар, используемый клетками организма в качестве топлива и являющийся основным источником энергии. Углеводы содержатся в разнообразных продуктах, которые могут быть как сладкими, так и несладкими.

Углеводы и инсулин

В пищеварительном тракте углеводы превращаются в глюкозу, которая потом всасывается в кровоток. Основная задача инсулина – регулирование уровня глюкозы крови. Поэтому крайне важно, чтобы ты разобрался, какие разновидности углеводов бывают и как они влияют на уровень глюкозы крови, чтобы эффективно контролировать диабет.



Различные виды углеводов

Существует три основных
вида углеводов:

- 1) **Сахара** (простые, «быстрые»
углеводы)
- 2) **Крахмал** (сложные,
«медленные» углеводы)
- 3) **Клетчатка** (сложные,
«медленные» углеводы)

Сахарá («быстрые» углеводы)

Сахара – это легко усваиваемые углеводы, которые очень быстро повышают уровень глюкозы крови.

Пицца и напитки, содержащие легко усваиваемые углеводы, используются при низком уровне глюкозы крови (гипогликемии).

Крахмал и клетчатка («медленные» углеводы)

Это медленно усваиваемые углеводы, которые повышают уровень глюкозы крови медленно, в течение длительного времени.

Продукты, содержащие крахмал и клетчатку, будут очень кстати перед продолжительной физической нагрузкой (например, долгая пешая прогулка или футбольный матч), чтобы предотвратить развитие гипогликемии.



Какая пицца содержит углеводы?

Здесь приведены основные продукты, в которых содержится большое количество углеводов.

Сахара («быстрые» углеводы)

Фрукты и соки

Пирожные

Печенье

Конфеты

Некоторые злаки



Крахмал (сложные, «медленные» углеводы)

Картофель

Хлеб

Макароны

Рис

Горох

Кукуруза

Чечевица и бобы

Клетчатка (сложные, «медленные» углеводы)

Фрукты и овощи

Цельнозерновой хлеб

Цельнозерновая овсяная крупа

Чечевица и бобы

Орехи



Как правило, на продуктах имеется этикетка с информацией о содержащихся питательных веществах.



Руководство по подсчету хлебных единиц

Для поддержания правильного баланса между приемами пищи, инсулином и физической активностью очень полезно научиться подсчитывать поступающие с пищей углеводы.



Ведем записи

Ведение дневника самоконтроля с учетом съеденных хлебных единиц и введенных доз инсулина поможет тебе лучше понять, как различные продукты и физическая активность влияют на уровень глюкозы крови.



Изменение дозы инсулина в зависимости от поступающих с пищей углеводов

В данном случае, ты можешь съесть во время приемов пищи различное количество углеводов, при этом корректируя соответственно дозу вводимого инсулина. Это позволит тебе быть более свободным при выборе продуктов питания и облегчит питание вне дома.

Врач научит тебя и родителей тому, как рассчитать количество инсулина, необходимое во время основных приемов пищи и перекусов.

Ежедневный прием фиксированного количества углеводов и дозы инсулина

В этом случае тебе следует постараться съесть одинаковое количество углеводов, соответствующее вводимой дозе инсулина.

Врач посоветует, сколько углеводов и инсулина тебе потребуется на каждый день.

Полезные перекусы

Перекусы обеспечат тебя необходимой энергией и помогут регулировать уровень глюкозы крови.



Примеры полезных продуктов для перекуса:

Фрукты и овощи

Яблоко

Банан

Несладкий фруктовый сок

Томатный или овощной сок

Морковь

Ломтики сельдерея

Помидоры черри

Ломтики огурца

Виноград

Кусочки дыни

Сушеные фрукты
(например, изюм)

Медленно усваиваемые углеводы

Попкорн

Хлебные палочки

Хлебцы

Рисовые крекеры

Крекеры с низким
содержанием жиров

Рогалики

Крендельки

Молочные продукты

Йогурт или творожок

Сыр

Молоко

Молочно-фруктовый
коктейль



Обеды в школе

Не зависимо от того, берешь ли ты еду с собой из дома или питаешься в школьной столовой, следует постараться выбирать здоровую и сбалансированную пищу. Если тебе требуется помощь в выборе еды или подсчете дозы инсулина, было бы очень хорошо, если бы учитель мог тебе помочь.

Если ты берешь еду на обед из дома, то родители подскажут тебе, сколько инсулина

требуется для этой еды. Если ты не сможешь съесть все, что взял с собой, то принеси остатки домой и покажи родителям, чтобы родители знали, что ты съел.

Если ты питаешься в школьной столовой, родители могут узнавать меню заранее, чтобы помочь с расчетом дозы инсулина.



Вечеринки и ночевки вне дома

Наличие диагноза «сахарный диабет» не означает, что ты не можешь ходить на вечеринки и радоваться жизни.

Тебе по-прежнему можно есть пирожные и конфеты, только не нужно злоупотреблять ими. Если ты играешь в подвижные игры и много бегаешь во время вечеринки, это поможет использовать поступающую с едой глюкозу.

Вполне приемлемо иногда баловать себя сладостями – вскоре ты научишься, как в таких случаях контролировать уровень глюкозы крови.

Следует всегда измерять уровень глюкозы после вечеринки, перед сном, а также при пробуждении на следующее утро. Возможно, чтобы сохранить баланс, потребуется скорректировать дозу инсулина.

Сообщи взрослым, если во время вечеринки ты почувствуешь себя нехорошо.



Еда

Повышает уровень глюкозы крови



Инсулин

Физическая
активность

Понижают уровень глюкозы крови



Обучающая онлайн программа для родителей, детей и подростков на сайте www.novonordisk.ru (раздел «Пациентам»)

- Состоит из трех модулей: для родителей, детей и подростков
- Содержит общую информацию и практические советы
- Отвечает меняющимся потребностям детей и подростков

Модуль для родителей и окружающих

Общая информация о сахарном диабете в помощь родителям.



Модуль для детей

Психологическая и практическая поддержка детей на каждом этапе жизни.



Модуль для подростков

Информация для подростков об образе жизни с сахарным диабетом.



Информация предоставлена фармацевтической компанией Ново Нордиск, специализирующейся в области лечения сахарного диабета. Компания Ново Нордиск была основана в Дании более 95 лет назад Нобелевским лауреатом в области физиологии, профессором Университета в Копенгагене Августом Крогом и его женой Марией, доктором медицинских наук, занимавшейся исследованиями метаболических заболеваний. Более того, она сама болела сахарным диабетом 2 типа. Супруги, узнав про открытие инсулина в Канаде, решили сделать инсулин доступным для всех людей с диабетом, и в 1923 году была основана компания Ново Нордиск.

Сегодня компания Ново Нордиск является мировым лидером в области производства и разработки лекарственных средств для лечения сахарного диабета, предлагая не только широкий портфель продуктов, но также и информационную поддержку пациентам всех возрастов.

Мы хорошо понимаем все те сложности, с которыми сталкиваются дети и подростки с сахарным диабетом в своей жизни. Поэтому наша совместная работа с родителями и врачами направлена на то, чтобы максимально улучшить качество помощи маленьким пациентам с диабетом на протяжении их взросления и развития.

Более полную информацию о компании Ново Нордиск вы найдете на сайте компании: www.novonordisk.ru



Информация в данной брошюре не заменяет рекомендаций вашего врача. Проконсультируйтесь со специалистом при возникновении вопросов.

RU19DI00022

ООО «Ново Нордиск»

Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 15, офис 41
Тел.: +7 (495) 956-11-32, факс: +7 (495) 956-50-13
www.novonordisk.ru • www.novonordisk.com

