



## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Краткая информация

[www.novonordisk.ru](http://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 представлена фармацевтической компанией **Ново Нордиск**, специализирующейся в области лечения сахарного диабета.

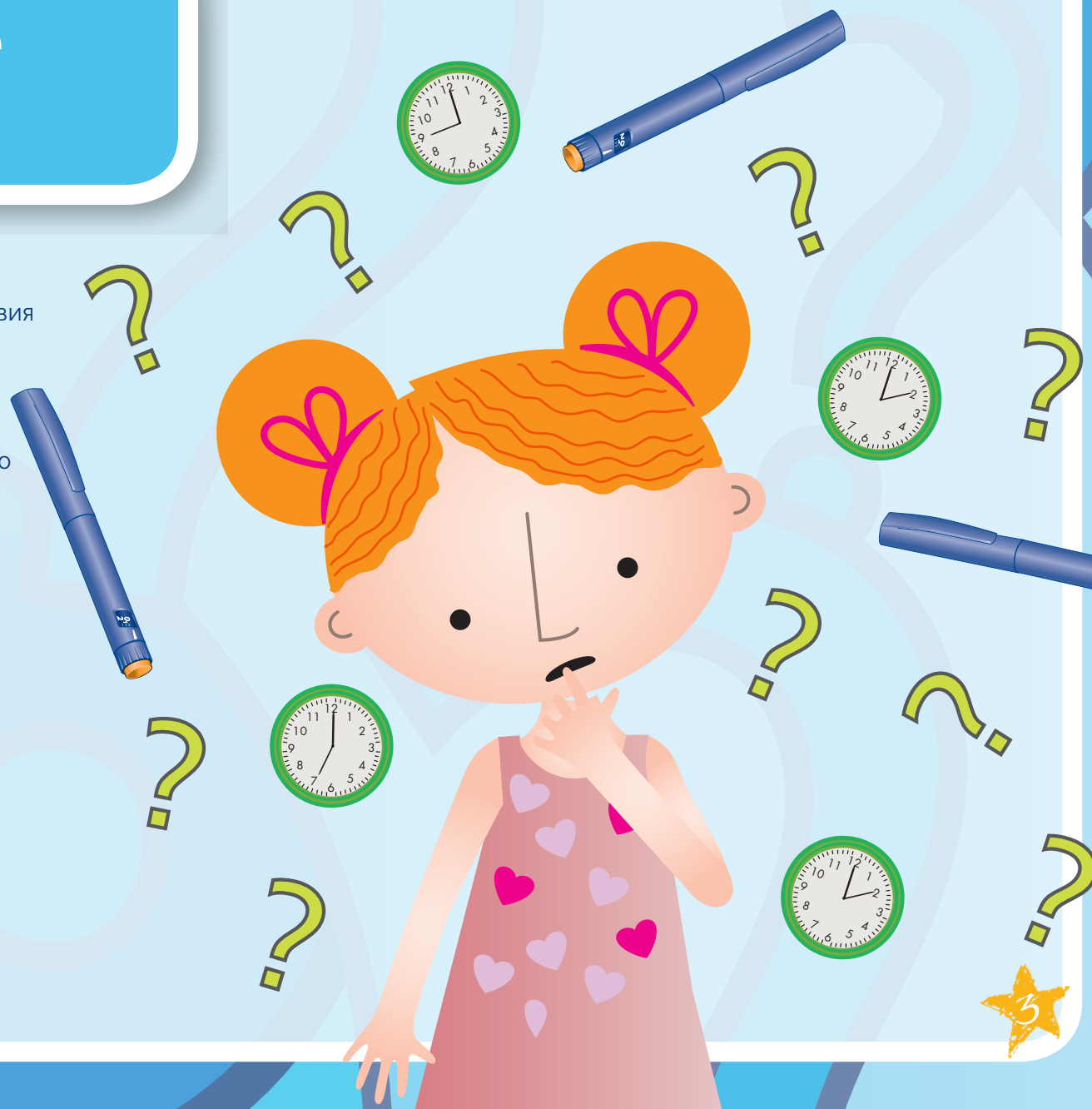
# Физические упражнения

Регулярные физические нагрузки необходимы всем детям независимо от наличия или отсутствия сахарного диабета.

Ежедневная физическая активность должна стать неотъемлемой частью твоей повседневной жизни, принося пользу здоровью и, как следствие, помогая в управлении сахарным диабетом и предотвращении осложнений.

Эта брошюра содержит краткую информацию по физической активности.

Если у тебя появятся любые другие вопросы, обсуди их с врачом.





## Ведем активный образ жизни

Физическая активность необходима, чтобы поддерживать свое тело в хорошей форме, независимо от того, есть у человека сахарный диабет или нет.

Физическая активность должна быть неотъемлемой частью твоего дня.

Даже если ты не занимаешься спортом каждый день, существуют другие виды физической активности:

- Ходьба пешком в школу и обратно
- Танцы
- Подвижные игры или пробежки
- Прогулки на свежем воздухе, в парке
- Катание на велосипеде.



# Физическая активность и уровень глюкозы крови

Физическая активность снижает уровень глюкозы крови, поскольку мышцы используют энергию при работе.

Если физическая активность была больше, чем обычно, и при этом ты не перекусил и не уменьшил дозу инсулина, у тебя может быть низкий уровень глюкозы крови (гипогликемия).



Вот почему для поддержания правильного баланса при занятиях спортом (или другой физической нагрузке) необходимо перекусить или уменьшить дозу инсулина. Родители и/или учителя должны знать, что тебе нужно сделать до, во время и после упражнений, чтобы помочь избежать гипогликемии.

## Перед упражнениями

- Родители или учитель могут измерить уровень глюкозы крови, чтобы убедиться, что у тебя нет гипогликемии.
- Перед началом большинства физических упражнений тебе понадобится перекус и/или коррекция дозы инсулина для предотвращения гипогликемии.
- Когда ты занимаешься физическими упражнениями, тебе следует иметь с собой легкоусвояемые углеводы, на случай если уровень глюкозы крови чересчур понизится.

## Примеры легко усваиваемых углеводов:

- Фруктовый сок
- Таблетки с глюкозой или конфеты
- Сладкая газировка (не диетическая)

Если ты собираешься заниматься спортом в течение длительного времени, то тебе могут понадобиться медленноусвояемые углеводы.

## Примеры медленно усваиваемых углеводов:

- Фрукты, например, бананы
- Каши
- Печенье
- Хлеб
- Молоко



Если ты почувствуешь себя нехорошо во время тренировки, остановись и сообщи об этом взрослому.

# Обучающая онлайн программа для родителей, детей и подростков на сайте [www.novonordisk.ru](http://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](http://www.novonordisk.ru)**



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

RU19DI00021

**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](http://www.novonordisk.ru) • [www.novonordisk.com](http://www.novonordisk.com)

