

МОИ ДАННЫЕ:

(Имя и фамилия)

(Возраст)

(Мои инсулины)

Мой номер _____

Мама _____

Папа _____

Лечащий врач _____

(Телефон)

**В экстренных случаях
звонить по указанным
телефонам!!!**



ЧТО ТАКОЕ «ХОРОШИЕ» ЗНАЧЕНИЯ?

В идеале нужно стремиться к таким результатам:

когда	Глюкоза плазмы (ммоль/л)
Натошак перед едой	4,0–7,0
После еды	5,0–10,0
На ночь / ночью	4,4–7,8

Не переживай, если тебе не удастся сразу достичь таких показателей, это может быть непросто. Но со временем ты научишься понимать, как твой организм реагирует на пищу и физическую нагрузку, и тебе станет проще управлять сахарным диабетом.

Адаптировано из «АЛГОРИТМЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ БОЛЬНЫМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ» 9 выпуск / Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова // М., 2019.



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.



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

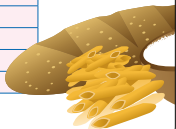
Молочно-фруктовый
коктейль



ПРОДУКТЫ	МЕРА	МАССА или ОБЪЕМ
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		
Молоко (цельное, топленое), кефир, простокваша, сливки (любой жирности), сыворотка, пахта	1 стакан	250 мл
Молоко сухое в порошке	—	30 г
Молоко сгущенное без сахара (7,5–10%-й жирности)	—	110 мл
Цельное молоко 3,6%-й жирности	1 стакан	250 мл
Простокваша	1 стакан	250 мл
Творожная масса (сладкая)	—	100 г
Сырники	1 средний	85 г
Мороженое (в зависимости от сорта)	—	65 г
Йогурт 3,6%-й жирности	1 стакан	250 мл
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		
Хлеб белый, булки любые (кр. сдобных)	1 кусок	20 г
Хлеб серый, ржаной	1 кусок	25 г
Хлеб из муки грубого помола с отрубями	1 кусок	30 г
Хлеб диетический	2 куса	25 г
Сухари	2 шт.	15 г
Панировочные сухари	1 ст. ложка с горкой	15 г
Крекеры (сухое печенье, сушки)	5 шт.	15 г
Соленые палочки	15 шт.	15 г

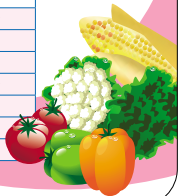



ПРОДУКТЫ	МЕРА	МАССА или ОБЪЕМ
МУЧНЫЕ И КРУПЯНЫЕ ПРОДУКТЫ		
Тесто сырое: — слоеное	—	35 г
— дрожжевое	—	25 г
Крупа любая (в т.ч. манная*) — сырая	1 ст. ложка с горкой	20 г
— рис (сырой/каша)	1 ст./2 ст. ложки с горкой	15/45 г
— вареная (каша)	2 ст. ложки с горкой	50 г
Макаронные изделия — сухие	1,5 ст. ложки	20 г
— отварные	3—4 ст. ложки	60 г
Мука тонкого помола, ржаная	1 ст. ложка с горкой	15 г
Мука грубого помола, цельные зерна пшеницы	2 ст. ложки	20 г
Мука соевая цельная, полужирная	4 ст. ложки с верхом	35–45 г
Крахмал (картофельный, кукурузный, пшеничный)	1 ст. ложка с горкой	15 г
Отруби пшеничные	12 ст. ложек с верхом	50 г
«Попкорн»	10 ст. ложек	15 г
Блины	1 большой	50 г
Оладьи	1 средняя	50 г
Клецки	3 ст. ложки	15 г
Выпечка из теста *	—	50 г
Вареники *	2 шт.	—



ПРОДУКТЫ	МЕРА	МАССА или ОБЪЕМ
МЯСНЫЕ БЛЮДА, СОДЕРЖАЩИЕ МУКУ		
Пельмени *	4 шт.	—
Пирожок с мясом *	Менее 1 шт.	—
Котлета *	1 шт. средняя	—
Сосиски, вареная колбаса	2 шт.	160 г
РАФИНИРОВАННЫЕ УГЛЕВОДЫ		
Сахар-песок*	1 ст. ложка без горки, 2 чайные ложки	10 г
Сахар кусковой (рафинад)*	2,5 куса	10–12 г
Варенье, мед	1 ст. ложка, 2 чайные ложки без горки	15 г
Фруктовый сахар (фруктоза)	1 ст. ложка	12 г
Сорбит	1 ст. ложка	12 г
ОВОЩИ		
Горошек (зеленый и желтый, свежий и консервированный)	4 ст. ложки с горкой	110 г
Бобы, фасоль	7—8 ст. ложек	170 г
Кукуруза — в зернах (сладкая консервированная)	3 ст. ложки с горкой	70 г
— в початке	0,5 крупного	190 г
Картофель — отварной, печеный клубень	1 средний	65 г
— пюре*, готовое к употреблению (на воде)	2 ст. ложки с горкой	80 г

ПРОДУКТЫ	МЕРА	МАССА или ОБЪЕМ
Картофель — пюре*, готовое к употреблению (на воде и масле)	2 ст. ложки с горкой	90 г
— жареный, фри	2—3 ст. ложки (12 шт.)	35 г
— сухой	—	25 г
Картофельные чипсы	—	25 г
Картофельные оладьи	—	60 г
Кукурузные и рисовые хлопья (готовые завтраки)	4 ст. ложки с верхом	15 г
Мюсли	4 ст. ложки с верхом	15 г
Свекла	—	110 г
Соевый порошок	2 ст. ложки	20 г
Брюква, брюссельская и красная капуста, красный перец, лук-порей, сельдерей, сырая морковь, кабачки	—	240–300 г
Вареная морковь	—	150–200 г
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ		
Абрикос (с косточкой/без косточки)	2–3 средних	130/120 г
Айва	1 шт. крупная	140 г
Ананас (с кожурой)	1 большой кусок	90 г
Апельсин (с кожурой/без кожуры)	1 средний	180/130 г
Арбуз (с коркой)	1/8 часть	250 г
Банан (с кожурой/без кожуры)	1/2 шт. ср. величины	90/60 г
Брусника	7 ст. ложек	140 г





ПРОДУКТЫ	МЕРА	МАССА или ОБЪЕМ
Бузина	6 ст. ложек	170 г
Вишня (с косточками)	12 крупных	110 г
Виноград*	10 шт. ср. величины	70–80 г
Груша	1 небольшая	90 г
Гранат	1 шт. крупная	200 г
Грейпфрут (с кожурой/без кожуры)	1/2 шт.	200/130 г
Гуава	—	80 г
Ежевика	9 ст. ложек	170 г
Земляника	8 ст. ложек	170 г
Инжир (свежий)	1 шт. крупная	90 г
Киви	1 шт. ср. величины	120 г
Каштаны	—	30 г
Клубника	10 средних	160 г
Клюква	1 лукошко	120 г
Крыжовник	20 шт.	140 г
Лимон	—	150 г
Малина	12 ст. ложек	200 г
Мандарины (с кожурой/без кожуры)	2–3 шт. средних или 1 большой	160/120 г
Манго	1 шт. небольшая	90 г

ПРОДУКТЫ	МЕРА	МАССА или ОБЪЕМ
Мирабель	—	90 г
Папайя	1/2 шт.	140 г
Нектарин (с косточкой/без косточки)	1 шт. средняя	100/120 г
Персик (с косточкой/без косточки)	1 шт. средняя	140/130 г
Сливы синие (с косточками/без косточек)	4 шт. маленьких	120/110 г
Сливы красные	2-3 средних	80 г
Смородина — черная	6 ст. ложек	120 г
— белая	7 ст. ложек	130 г
— красная	8 ст. ложек	150 г
Фейхоа	10 шт. ср. величины	160 г
Хурма	1 средняя	70 г
Черешня (с косточками)	10 шт.	100 г
Черника, голубика	8 ст. ложек	170 г
Шиповник (плоды)	—	60 г
Яблоко	1 среднее	100 г
Сухофрукты — бананы	—	15 г
— курага	2 шт.	20 г
— остальные	—	20 г





ПРОДУКТЫ	МЕРА	МАССА или ОБЪЕМ
СОКИ НАТУРАЛЬНЫЕ 100%-НЫЕ, БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА		
— сливовый, яблочный	1/3 стакана	80 мл
— красносмородиновые	1/3 стакана	80 г
— вишневый	1/2 стакана	90 г
— апельсиновый	1/2 стакана	110 г
— грейпфрутовый	1/2 стакана	140 г
— ежевичный	1/2 стакана	120 г
— мандариновый	1/2 стакана	130 г
— клубничный	2/3 стакана	160 г
— малиновый	3/4 стакана	170 г
— томатный	1,5 стакана	375 мл
— свекольный, морковный	1 стакан	250 мл
Квас	1 стакан	250 мл
Кока-кола, пепси-кола*	1/2 стакана	—
Овощи и зелень в обычных порциях (до 200 г): листовой салат, огурцы, петрушка, укроп, репчатый лук, цветная, белокочанная капуста, редис, редька, репа, ревень, шпинат, грибы, помидоры	—	До 200 г



ПРОДУКТЫ	МЕРА	МАССА или ОБЪЕМ
ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ		
— арахис с кожурой	1/2 шт.	140 г
— грецкие орехи	1 шт. средняя	100/120 г
— кедровые орешки	1 шт. средняя	140/130 г
— лесные орехи	4 шт. маленьких	120/110 г
— миндаль	2-3 средних	80 г
— орехи «Кешью»	6 ст. ложек	120 г
— семечки подсолнечные	7 ст. ложек	130 г
— фисташки	8 ст. ложек	150 г
«FAST-FOOD»		
Гамбургер двойной — 3 ХЕ; Биг-мак тройной — 4 ХЕ; пакет картофеля-фри маленький — 1 ХЕ; пицца (300 г) — 6 ХЕ		
По хлебным единицам не подсчитываются мясо, рыба, сыры, творог (не сладкий), сметана, майонез		

* Данные продукты не рекомендуется употреблять при сахарном диабете из-за высокого гликемического индекса.

Соответствие количества хлебных единиц зависит от размера и рецепта изделий.

1 ХЕ — количество продукта, содержащее 10–12 г чистых углеводов.

1 ХЕ повышает уровень глюкозы в крови в среднем на 1,7–2,2 ммоль/л.

Для усвоения 1 ХЕ требуется 1–4 ЕД инсулина.

1 стакан-250 мл; 1 кружка-300 мл; 1 лукошко-250 мл.





ГИПОГЛИКЕМИЯ



Уровень глюкозы плазмы
менее **3,9** ммоль/л

СИМПТОМЫ ЛЕГКОЙ ГИПОГЛИКЕМИИ

- Бледность
- Сердцебиение
- Головокружение
- Чувство голода
- Беспокойство
- Страх
- Слабость
- Потливость
- Дрожь в теле

КАК ПОМОЧЬ ПРИ ЛЕГКОЙ ГИПОГЛИКЕМИИ



4 куска сахара



1 стакан фруктового сока



3 чайные
ложки меда

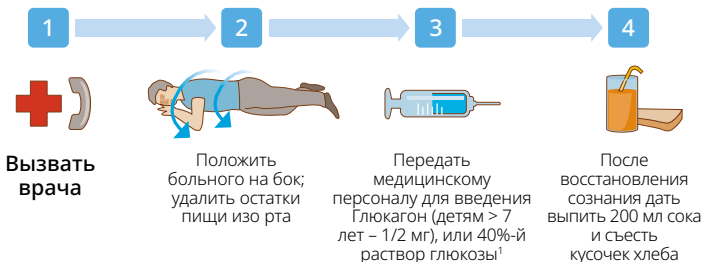


1 стакан газированной
воды на сахаре

СИМПТОМЫ ТЯЖЕЛОЙ ГИПОГЛИКЕМИИ

- Спутанность мыслей
- Плохая координация
- Нарушение речи
- Потеря сознания
- Судороги
- Кома

КАК ПОМОЧЬ ПРИ ТЯЖЕЛОЙ ГИПОГЛИКЕМИИ



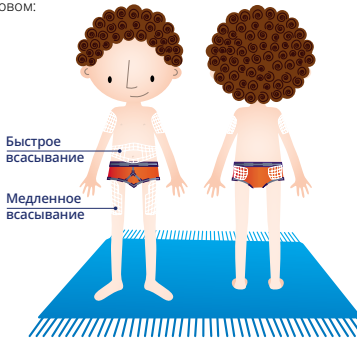
ТЕХНИКА ИНЪЕКЦИЙ ИНСУЛИНА И ПОДБОР ИГЛ

1. Инсулин вводят в слой между мышцей и кожным покровом:

- Аналоги инсулина можно вводить в любые стандартные области для инъекций, так как они везде всасываются с одинаковой скоростью.
- Человеческий инсулин короткого действия обычно вводят в живот (исключая зону пупка, рубцы, стрии), где происходит самое быстрое всасывание инсулина.
- Человеческий инсулин продленного действия (НПХ) обычно вводят в переднюю поверхность бедра (или в наружный верхний квадрант ягодицы), где происходит самое медленное всасывание инсулина.

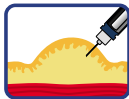
2. Пациент должен чередовать места инъекций инсулина. Расстояние между местом предыдущей и новой инъекцией инсулина должно быть не меньше 2 см.

! Перед введением инсулина необходимо вымыть руки теплой водой с мылом.



ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ИНЪЕКЦИЮ ИНСУЛИНА, НЕОБХОДИМО:¹

1. Освободить место на коже, куда будет вводиться инсулин. Протирать спиртом место инъекции не нужно.
2. При необходимости большим и указательным пальцами взять кожу в складку.
3. При использовании игл 6–8 мм:



Собрать кожную складку. Ввести иглу под углом в 45° в основание складки.



Правильно



Неправильно

4. Не отпуская складку (!), нажать до упора поршень.
5. Подождать 10 секунд после введения инсулина, затем вынуть иглу. Только после этого отпустить кожную складку.

1. «АЛГОРИТМЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ БОЛЬНЫМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ» 9 выпуск / Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова // М., 2019. 2. Адаптировано из Методического руководства «Техника инъекций и инфузии при лечении сахарного диабета» — М., 2018. / Майоров А.Ю., Мельникова О.Г., Котешкова О.М., Мисникова И.В., Черникова Н.А. Подготовлено по материалам книг: Сахарный диабет 1 типа: руководство для пациентов. / А.Ю. Майоров, Е.В. Суркова, О. Г. Мельникова. — М.: Фарм-Медиа, 2016. — 120 с.

Для заметок

Информация представлена 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.

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

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



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

RU200100030

