



## ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

*Lilly*



### ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИИ ДИАБЕТА?

При диабете необходимо пересмотреть собственные привычки и заново открыть для себя радость физической активности и здорового питания.

#### Несколько золотых правил

Немецкое диабетологическое общество рекомендует при ИМТ (индекс массы тела) > 27 снизить вес на пять-десять процентов, уменьшая поступление энергии и увеличивая ее расход. Даже небольшое снижение веса может оказать положительное влияние: улучшится чувствительность к инсулину и снизится уровень липидов в крови, а также артериальное давление.

- ✓ Поддерживайте нормальный вес или избавьтесь от избыточного веса (ИМТ > 27).
- ✓ Здоровое питание с большим количеством овощей, цельнозерновых продуктов и фруктов. Сократите потребление сахара и продуктов, содержащих насыщенные жиры.
- ✓ Регулярная физическая активность для увеличения расхода энергии.



#### Индекс массы тела

Индекс массы тела (ИМТ) — это соотношение веса к росту. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), нормальным весом для взрослых людей считается ИМТ от 18,5 до 24,9. Чтобы рассчитать ИМТ, нужно актуальный вес разделить на квадрат роста в метрах.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес тела (кг)}}{\text{квадрат роста (м}^2\text{)}}$$

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

#### Одинаково ли полезны все продукты питания?

Для жизни организму человека необходима энергия, которая поступает вместе с едой. Еда содержит различные питательные вещества, важные для организма, например:

#### Углеводы

Углеводы являются важным источником энергии и лучшим топливом для нашего организма. Данная группа питательных веществ является особенно значимой для людей с диабетом, так как после всасывания они оказывают моментальное влияние на уровень сахара в крови.

#### В зависимости от структуры и скорости действия углеводы называют простыми и комплексными сахарами.

Простые сахара, например, виноградный, плодовой или потребительский сахар, влияют на быстрое повышение уровня сахара в крови, поэтому люди с диабетом должны потреблять их лишь в небольших количествах (менее 25 г потребительского сахара в день).  
Примеры: сахар, мед, мармелад, сладкие блюда.

Комплексные сахара, например, крахмал, требуют больше времени для усвоения и всасывания. Таким образом, они повышают уровень сахара в крови медленнее, чем простые сахара, и поэтому при выборе источника углеводов предпочтение должно отдаваться им. Комплексные сахара лучше работают в сочетании с клетчаткой. Например: со злаковыми продуктами (хлебом, картофелем, макаронными изделиями, рисом, цельнозерновыми продуктами и бобовыми).



## Жиры

Наше питание содержит большое количество жиров, **которые состоят из насыщенных и ненасыщенных** жирных кислот. Люди с диабетом должны, прежде всего, употреблять ненасыщенные жирные кислоты, так как они защищают сердечно-сосудистую систему, благоприятно влияя на уровень холестерина и сахара в крови. Ненасыщенные жирные кислоты содержатся прежде всего в жирной рыбе (например, в лососе или сельди) или растительных маслах (особенно в льняном, рапсовом масле и масле грецкого ореха), орехах, семенах, оливках и авокадо. Избегайте скрытых жиров и трансжирных кислот, которые часто используются для готовых продуктов и фастфуда. Трансжиры — это жиры промышленного производства, полученные методом отверждения для лучшей их переработки. Они являются вредными для кровеносных сосудов.



## Протеины

Белок и протеины — важный строительный материал для наших клеток. Так как в организме они не могут накапливаться, то должны потребляться ежедневно с учетом того, что человек весом 100 кг должен получать минимум 80 г протеина. Основными источниками белка являются молоко, сыр, яйца, мясо и рыба, а также такие бобовые, как горох, чечевица и фасоль. Доказано, что богатая белком диета с низким содержанием углеводов снижает артериальное давление, повышает чувствительность к инсулину, улучшает показатели сахара в крови и приводит к снижению веса.

## Клетчатка

Данные вещества содержатся во фруктах, овощах, бобовых и во всех цельнозерновых продуктах и не могут расщепляться пищеварительной системой. Однако они регулируют работу кишечника, способствуют насыщению и снижают уровень холестерина. Продукты с высоким содержанием клетчатки также могут

противодействовать инсулинорезистентности и задерживать всасывание сахара в кишечнике, что в результате замедляет повышение уровня сахара в крови после приема пищи.

## ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?



Пусть Ваше меню будет разнообразным.



Не ешьте больше одной-двух пригоршней фруктов в день.



Съедайте минимум три порции овощей в день. Одна порция овощей — это, например, один перец, 3 помидора и 1 стакан овощного сока.



Уменьшите потребление сахара и соли, где это возможно. Готовые продукты часто содержат много сахара и соли.



Отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна.



Выпивайте 1,5 литра воды или не содержащих калории напитков, например, несладкий чай. Избегайте напитков с содержанием сахара.



Ежедневно пейте молоко и ешьте молочные продукты, например, йогурт и сыр.



Не торопитесь во время еды и получайте удовольствие от приема пищи.



Возьмите за привычку есть рыбу один раз в неделю.



Отдавайте предпочтение растительным жирам и маслам.

## ЧЕМУ МНЕ ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ?



оливковое масло



макаронные изделия,  
злаковые,  
цельнозерновой хлеб



бобовые



рыба



овощи



фрукты

*(не больше 2 пригоршней в день)*

## ЧТО НУЖНО УМЕНЬШИТЬ В РАЦИОНЕ?



жирные готовые  
продукты, продукты  
из белой муки



жирное мясо



чипсы и картофель фри



сладости



алкоголь

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Физическая активность приносит пользу всем, но людям с диабетом она особенно важна, так как имеет много плюсов:

- ✓ Улучшение самочувствия
- ✓ Лучшая коррекция диабета
- ✓ Лучший контроль веса
- ✓ Контроль артериального давления
- ✓ Профилактика большого количества осложнений



Под физической активностью не подразумевается обязательное посещение тренажерного зала или бассейна. Просто будьте в движении — всегда, везде и с каждым днем немного активнее! Даже 15 минут в день небольшой физической активности продлевают жизнь в отличие от малоподвижного образа жизни.

Длительная прогулка может быть идеальным видом физической нагрузки: ее можно выполнять везде и адаптировать к собственным физическим возможностям. Идеальная продолжительность — 30–60 минут в день или физическая активность каждые три дня в неделю, длящаяся в идеале 150 минут. Это может быть тренировка на выносливость или силовая тренировка. Кроме того, регулярно следует тренировать моторику, реактивность и гибкость.

**Соблюдая пару небольших рекомендаций, можно добиться огромных результатов:**

- ✓ Выбирайте далеко расположенное парковочное место
- ✓ Поднимайтесь по лестнице, вместо лифта
- ✓ Пользуйтесь общественным транспортом
- ✓ Каждые 30 минут вставайте и двигайтесь

## УСПЕШНЫЙ СТАРТ

Чтобы физическая активность доставляла радость, а не воспринималась как обязанность, ее нужно адаптировать к своим физическим возможностям и привычкам. Не перенапрягайтесь! Лучше начните медленно, а затем постепенно увеличивайте тренировку. В самом начале не так важно выполнить большую программу, сколько получить удовольствие от движения и продолжать регулярно преследовать свою цель, даже если это всего пять минут в день. Идеально найти единомышленников, например, в группе по скандинавской ходьбе или просто для совместных прогулок по парку. Вместе всегда веселее, и вы будете мотивировать друг друга.



В рамках амбулаторного лечения имеются спортивные группы для больных диабетом и заболеваниями сердца, в которых предлагаются программы физических нагрузок для людей с диабетом. Поинтересуйтесь в своей клинике или больничной кассе, существует ли такая возможность в Вашем регионе.





### ЧТО ВАЖНО ПРИ ЛЕЧЕНИИ ИНСУЛИНОМ

- ✓ Двигательная активность и спорт снижают уровень сахара в крови во время и после физической активности, так как мышцы при активности забирают сахар из крови, чтобы покрыть расход энергии. Поэтому необходимо хорошо контролировать уровень сахара в крови, чтобы не развилась гипогликемия.
- ✓ Перед началом спортивных занятий Вам необходимо дополнительно в качестве медленных углеводов съесть по 1 хлебной единице (ХЕ) из расчета на каждые полчаса физической нагрузки.
- ✓ При низком уровне сахара в крови (<100 мг/дл) перед тренировкой съешьте одну ХЕ быстрых углеводов. При сохранении низких показателей съешьте еще одну ХЕ.
- ✓ К тому же спорт делает клетки более чувствительными к инсулину, благодаря чему то же самое количество инсулина оказывает более быстрое действие.
- ✓ При увеличении нагрузки рекомендуется дополнительно включать ХЕ быстрых углеводов, а по окончании спортивного занятия при необходимости съесть еще 1-2 ХЕ медленных углеводов.
- ✓ Вероятность развития гипогликемии, т. е. чрезмерного снижения уровня сахара в крови существует всегда. Всегда носите с собой глюкозу и т. п., которая поможет Вам при гипогликемии.
- ✓ Неподготовленным людям на всякий случай нужно съесть на 1–2 ХЕ больше.
- ✓ Много пейте, особенно в жаркое время.
- ✓ При использовании пищевого инсулина следует снизить дозу, если нагрузка произойдет через 1–3 часа после инъекции в зависимости от вида инсулина. Обсудите со своими диабетологами коррекцию дозы при занятиях спортом.
- ✓ После спортивных занятий измерьте уровень сахара в крови и по возможности еще через 2–3 часа, поскольку снижение уровня сахара в крови происходит позже. При низком или нормальном уровне сахара в крови перед сном съешьте еще одну ХЕ или уменьшите инсулин, действующий в течение ночи, посоветовавшись со своим врачом.

### КАКИМ СПОРТОМ Я ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬСЯ?

Людам с диабетом хорошо подходят такие развивающие выносливость виды спорта, как бег, гребля, плавание или езда на велосипеде, потому что эти виды спорта лучше других помогают сжигать калории, регулировать уровень сахара в крови и улучшать работу сердечно-сосудистой системы.

В дополнение к видам спорта, развивающим выносливость, рекомендованы силовые тренировки, т.к. с увеличением мышечной массы улучшается регуляция инсулином метаболизма. В идеале — 2–3 раза в неделю по одной тренировке с выполнением 5–10 упражнений.

**Перед включением нового вида физической активности уточните у врачей, подходит ли Вам данный вид спорта, особенно если Вы делаете инъекции инсулина или имеете другие заболевания.**



Особое внимание уделите обуви, в которой Вы занимаетесь спортом: она не должна быть слишком узкой, должна иметь мало швов и хорошо пружинить. После тренировок всегда проверяйте свои стопы, убедившись, что нет новых травм и мозолей, которые нужно лечить.

### Источники

- 10 Regeln der DGE-Deutsche Gesellschaft für Ernährung, <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-DGE> (Stand Januar 2019)
- American Diabetes Association. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes 2021. Diabetes Care 2021; 44 (Suppl. 1):S53-72
- Esefeld K et al. DDG Praxisempfehlung Diabetes, Sport und Bewegung. Diabetologie 2021; 16 (Suppl. 2):S299–S307
- Landgraf R et al. DDG Praxisempfehlung Therapie des Typ-2-Diabetes. Diabetologie 2021; 16 (Suppl. 2):S168–S206
- Schmeisl GW, Schulungsbuch Diabetes, Elsevier-Verlag, 9. Auflage 2019
- VDBD-Arbeitsgemeinschaft Wissenschaft. Diabetes und Ernährung: Eine Broschüre für Diabetesberaterinnen und -assistentinnen. 1. Auflage, Oktober 2017

Copyright © 2021, Eli Lilly and Company. Все права защищены.