



## ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕКОМЕНДАЦИИ ОТНОСИТЕЛЬНО ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Жить без ограничений, насколько возможно

[www.lilly-pharma.de](http://www.lilly-pharma.de)  
[www.lilly-diabetes.de](http://www.lilly-diabetes.de)

*Lilly* | DIABETES



### ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТА?

Сложность при диабете заключается в том, что нужно переосмыслить свои собственные привычки и вновь открыть для себя радость от физической активности и от здоровой пищи.

#### Несколько золотых правил

При индексе массы тела (ИМТ) > 27 Германское общество диабета («Deutsche Diabetes Gesellschaft») рекомендует снизить массу тела на пять-десять процентов, для этого необходимо, с одной стороны, уменьшить количество поступающей в организм энергии и одновременно повысить расход энергии организмом. Уже умеренное снижение веса может принести большую пользу: это улучшает инсулиновую чувствительность и понижает уровень содержания жиров в крови, а также артериальное давление.

- ✓ Сохранять нормальный вес, а в случае избыточного веса (ИМТ > 27) – похудеть.
- ✓ Здоровое питание с большим количеством овощей, изделий из муки грубого помола и фруктов. Снизить употребление сахара и пищевых продуктов, содержащих большое количество насыщенных жиров.
- ✓ Регулярная физическая активность для увеличения расхода энергии.



#### Индекс массы тела

Индекс массы тела (ИМТ) устанавливает соотношение между массой тела и ростом. Согласно рекомендациям Всемирной организации здоровья (ВОЗ) для взрослых показатель ИМТ, составляющий от 18,5 до 24,9, считается нормальным весом. Для расчета ИМТ необходимо разделить актуальную массу тела на квадрат показателя роста (в метрах).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{рост (м}^2\text{)}}$$

### РЕКОМЕНДАЦИИ ОТНОСИТЕЛЬНО ПИТАНИЯ

#### Все ли продукты питания одинаковы?

Для жизни организму человека необходима энергия, которая поступает в организм с продуктами питания. Они содержат различные питательные вещества, играющие важную роль для организма, в том числе:

#### Углеводы

Углеводы – это важнейший источник энергии и наилучшее «горючее» для нашего организма. Эта группа питательных веществ особенно важна для людей с диабетом, поскольку после их употребления они сразу же влияют на уровень сахара в крови.

#### На основании их структуры и скорости их воздействия углеводы также называют простым или сложным сахаром.

Такие простые сахара, как: **декстроза, фруктоза или потребительский сахар**, приводят к быстрому повышению уровня сахара в крови, и поэтому лицам с диабетом их следует употреблять лишь в малых количествах (не более 25 г потребительского сахара в сутки). **Примеры: сахар, мед, варенье, сладкие блюда.**

В отличие от этого на переваривание и усвоение организмом таких **сложных сахаров**, как например крахмал, требуется больше времени. Таким образом, они повышают уровень сахара в крови медленнее, чем обычный сахар, и поэтому им следовало бы отдавать предпочтение в качестве источника углеводов. **Еще лучше – комплексные сахара вместе с балластными веществами. Примеры: зерновые продукты (хлеб, макаронные изделия, рис, изделия из муки грубого помола) картофель, бобовые.**



## Жиры

Наша еда содержит большое количество жиров, все они состоят из **насыщенных и ненасыщенных жирных кислот**. Пациентам с диабетом следовало бы употреблять в пищу, в первую очередь, ненасыщенные жирные кислоты, поскольку они защищают сердечно-сосудистую систему, оказывая положительное влияние на уровень холестерина и сахара в крови. Ненасыщенные жирные кислоты содержатся, в первую очередь, в такой насыщенной жирами рыбе, как лосось или сельдь, а также в растительных маслах (в частности, в льняном, рапсовом и ореховом масле), в орехах, семенах, оливках или в авокадо. Избегайте скрытых жиров и трансжирных кислот, которые часто используют в готовых пищевых продуктах и в блюдах быстрого приготовления. Трансжирные кислоты – обработанные промышленным способом жиры, которые были гидрогенизированы для того, чтобы их можно было удобнее использовать для приготовления пищи. Они вредны для кровеносных сосудов.



## Протеины

Белки или протеины – это важные строительные материалы в клетках нашего организма. Так как организм не способен их сохранять, нужно обеспечить их ежедневное поступление в организм, при этом человеку весом 100 кг нужно употреблять не менее 80 г протеина в сутки. Важнейшими источниками белка являются: молоко, сыр, яйца, мясо и рыба, а также такие бобовые, как: горох, чечевица и фасоль. Доказано, что питание, содержащее большее количество белков и меньшее количество углеводов, способно понизить артериальное давление, повысить чувствительность к инсулину, улучшить показатели крови и привести к снижению веса.

## Балластные вещества

Эти вещества содержатся во фруктах, в овощах, бобовых и во всех изделиях из муки грубого помола, пищеварительная система не способна их расщеплять. Однако они регулируют функцию кишечника, способствуют насыщению и снижают уровень холестерина в крови.

Кроме того, пищевые продукты, содержащие большую долю балластных веществ, способны препятствовать инсулиновой резистентности и замедлять усвоение сахара в кишечнике и таким образом замедлить повышение уровня сахара после приема пищи.

## КАК ВЫГЛЯДИТ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?



Наслаждайтесь разнообразием ассортимента продуктов питания.



Съедайте не более одной-двух горстей фруктов в день.



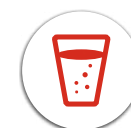
Съедайте не менее трех порций овощей в сутки. Одна порция овощей – это, например, одна паприка, 3 помидора или 1 стакан овощного сока.



Экономьте сахар и соль там, где у Вас есть возможность для этого. Готовые продукты питания часто содержат большое количество соли и сахара.



Отдавайте предпочтение изделиям из муки грубого помола.



Выпивайте 1,5 литра воды или низкокалорийных напитков, например, несладкий чай. Старайтесь не употреблять напитки, содержащие сахар.



Ежедневно употребляйте в пищу молоко и молочные продукты, например, йогурт и сыр.



Выделяйте себе время для приема пищи и наслаждайтесь своими трапезами.



Запланируйте себе раз в неделю рыбное блюдо.



Отдавайте предпочтение растительным жирам и маслам.

## ЧТО МНЕ НУЖНО ПРЕДПОЧИТАТЬ?



Оливковое масло



Макаронные  
изделия,  
злаки,  
хлеб из муки  
грубого помола



Бобовые



Рыба



Овощи



Фрукты  
(не более 2 горстей в день)



Жирные готовые  
продукты питания,  
изделия из белой  
муки



Жирное мясо



Чипсы и картофель  
фри



Сладости



Алкоголь

## ЧТО МНЕ НУЖНО СНИЗИТЬ? ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Физическая активность полезна для всех, но для людей с диабетом она особенно важна, поскольку она приносит много преимуществ:

- ✓ улучшение самочувствия,
- ✓ лучше подобранное лечение диабета,
- ✓ лучший контроль веса тела,
- ✓ контроль артериального давления,
- ✓ профилактика многих осложнений.



Под физической активностью не обязательно подразумевается фитнес-центр или плавательный бассейн. Просто ведите подвижный образ жизни – всегда, везде и каждый день чуть больше! Уже 15 минут легкой физической активности в день продлевает жизнь по сравнению с физической пассивностью.

Длительная пешеходная прогулка может стать идеальным видом физической активности: она везде возможна и согласуется с индивидуальными способностями. В идеальном случае физической активностью нужно заниматься от 30 до 60 минут в день или же три дня в неделю с общей продолжительностью, составляющей в идеале 150 минут. Тренировки можно проводить в виде тренировок на выносливость и/или силовых тренировок. Также следовало бы уделять внимание регулярной тренировке ловкости, способности к быстрой двигательной реакции, а также гибкости.

## При помощи нескольких несложных приемов можно многого добиться:

- ✓ Выбирать место для парковки, расположенное на большом расстоянии.
- ✓ Вместо поездки на лифте воспользоваться лестницей.
- ✓ Как-нибудь воспользоваться общественным транспортом.
- ✓ Через каждые 30 минут прерывать сидячее положение и немного двигаться.

## УСПЕШНЫЙ СТАРТ

Для того чтобы физическая активность приносила радость и не воспринималась как нагрузка, её нужно адаптировать к физическим возможностям и к жизненным привычкам. Не перегружайте себя, Вам лучше начать с малого и затем постепенно постоянно увеличивать нагрузку во время своих тренировок. Как раз в начале этого процесса вовсе не важно то, что Вы справитесь с большой нагрузкой во время тренировки, намного важнее то, чтобы Вы получали удовольствие от физической активности и занимались ею регулярно, даже если на это будет уходить всего пять минут в день. Идеально было бы, если бы Вам удалось найти соратников, например, группу для занятий скандинавской ходьбой, или просто для совместной прогулки по городскому парку. Совместные занятия приносят больше удовольствия, и участники взаимно мотивируют друг друга.



В рамках работы амбулаторных групп для пациентов с диабетом или заболеваниями сердца вниманию участников предлагаются специальные программы физической активности для людей с диабетом. Поинтересуйтесь у своего врача, есть ли и в Вашем регионе такие предложения для пациентов.





### ВАЖНО ПРИ ЛЕЧЕНИИ ИНСУЛИНОМ

- ✓ Физическая активность и спорт снижают уровень сахара в крови во время и после таких физических занятий, поскольку во время этой активности мышцы извлекают сахар из крови для удовлетворения потребности организма в энергии. Поэтому нужно хорошо контролировать уровень сахара в крови, чтобы не допустить возникновения гипогликемии.
- ✓ Кроме того, спорт делает клетки более восприимчивыми к инсулину, и поэтому то же количество инсулина оказывает более сильное воздействие.
- ✓ Возникновение гипогликемии, т.е. чрезмерного снижения уровня сахара в крови, всегда возможно. Для того чтобы иметь возможность воспрепятствовать возможному возникновению гипогликемии, Вам всегда нужно иметь под рукой декстрозу или что-то подобное ей.
- ✓ Выпивайте побольше жидкости, особенно в жару.

### КАКИМ ВИДОМ СПОРТА МНЕ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ?

Для пациентов с диабетом особенно хорошо подходят такие тренирующие выносливость виды спорта, как: бег/ходьба, плавание или езда на велосипеде, поскольку они в большей мере, чем другие виды спорта способствуют сжиганию калорий, регулированию содержания сахара в крови и улучшению работы сердечно-сосудистой системы.

Дополнительно к видам спорта, тренирующим выносливость, рекомендуется силовой тренинг, поскольку благодаря росту мышечной массы улучшается инсулиновый обмен веществ. Тренировки от 2 до 3 раз в неделю, с выполнением от 5 до 10 упражнений – это идеально.

**Перед тем как заняться новым видом спорта, узнайте у своего врача, подходит ли Вам выбранный Вами новый вид спорта, особенно в том случае, если Вы делаете себе инъекции инсулина или же страдаете еще и другими заболеваниями.**



Уделяйте особое внимание той обуви, которую Вы надеваете для занятий спортом: она не должна быть слишком тесной, иметь не так много швов и хорошо пружинить. После занятий спортом всегда проверяйте свои ступни, чтобы убедиться в том, что там не образовались ранения или волдыри, которые следует пролечить.

### Источники

10 Regeln der DGE-Deutsche Gesellschaft für Ernährung, <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-DGE> (версия на январь 2019 г.)  
American Diabetes Association. Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes 2018. Diabetes Care 2018; 41 (Suppl. 1): стр. 38–S50  
Esefeld K et al. DDG Praxisempfehlung Diabetes, Sport und Bewegung. Diabetologie 2018; 13 (Suppl. 2): стр. 199–S204  
Landgraf R et al. DDG Praxisempfehlung Therapie des Typ-2-Diabetes. Diabetologie 2018; 13 (Suppl 2): стр. 144–S16S  
Schmeisl GW, Schulungsbuch Diabetes, Elsevier-Verlag, 8-е издание, 2015 г.  
VDBD-Arbeitsgemeinschaft Wissenschaft. Diabetes und Ernährung: Eine Broschüre für Diabetesberaterinnen und -assistentinnen. 1-е издание, октябрь 2017 г.

Copyright © 2019, Eli Lilly and Company. Мы оставляем за собой все права.