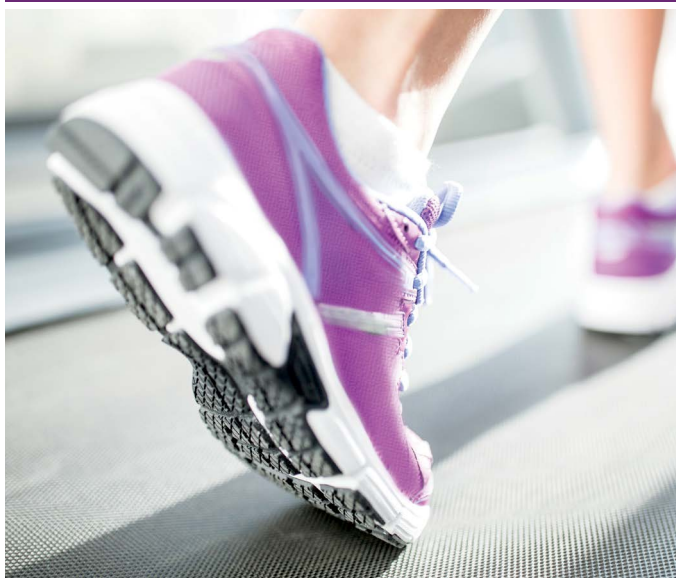




TEAMING  UP
for Diabetes

● Ваша программа действий при диабете



sanofi



Содержание

Вы на пути к здоровому образу жизни

Три важных фактора контроля диабета: правильное питание, активный образ жизни и прием лекарств в соответствии с предписаниями врача. Эта программа действий создана, чтобы помочь вам со всеми тремя факторами.

Внутри вы найдете много полезной информации, включая:



Простой метод, который облегчает планирование диеты



Способы сжечь до 100 калорий без похода в спортзал



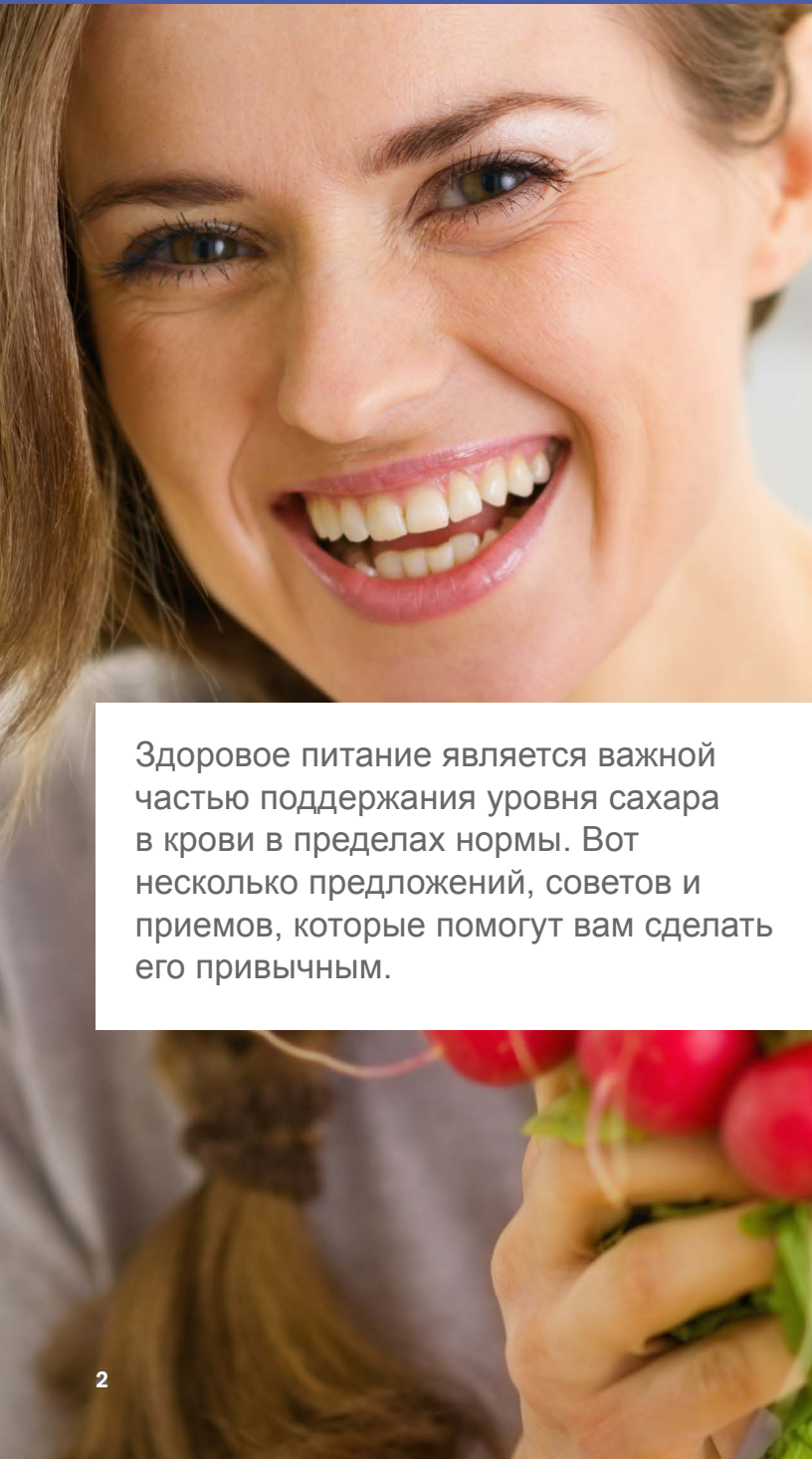
Роль лекарств и отслеживания уровня сахара в крови



Инструмент, который поможет вам поставить цели

Прежде чем вносить какие-либо изменения в свой рацион, режим тренировок или прием лекарств, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

● Правильное питание



Здоровое питание является важной частью поддержания уровня сахара в крови в пределах нормы. Вот несколько предложений, советов и приемов, которые помогут вам сделать его привычным.

План здорового питания

Планирование питания не должно быть сложным. Метод одной тарелки поможет упростить задачу. Как это сделать:

- **Заполните 1/2 тарелки некрахмалистыми овощами**, такими как шпинат, салат, морковь, брокколи или цветная капуста.
- **Заполните 1/4 тарелки крупами и крахмалистыми овощами**, например, рисом, картофелем, цельнозерновым хлебом, макаронами или кукурузой.
- **Заполните 1/4 тарелки белковой пищей**, например, курицей, морепродуктами, нежирной говядиной, тофу, яйцами, нежирным сыром или вареной фасолью.

Метод одной тарелки





Подсказки для покупок

Для правильного выбора в продуктовом магазине:

- Составьте список и придерживайтесь его;
- Не делайте покупки, когда вы голодны;
- Берите товары с периферийных стеллажей магазина.

Советы по питанию вне дома

Когда в следующий раз вы будете в ресторане:

- Попросите официанта не подавать вам хлеб или чипсы;
- Делайте заказ первым, чтобы не соблазняться выбором других;
- Попросите упаковать половину вашего блюда с собой до того, как его подадут.

Чем заменить вредные продукты

Здоровое питание не обязательно означает радикальные изменения рациона. Ниже приведены некоторые простые и полезные замены в рационе, которые вы можете сделать, начиная с сегодняшнего дня.

Вместо этого	попробуйте это
Белый хлеб	Цельнозерновой хлеб
Запеченный белый или сладкий картофель без кожуры	Запеченный белый или сладкий картофель с кожурой
Белый рис	Чечевица
Мягкие спагетти	Спагетти альденте
Кукурузные чипсы	Орехи
Изюм	Виноград



«Иногда даже небольшая замена продуктов питания может иметь большое значение».

Маниша, тренер TeamingUp

Примерный план питания

Вот примеры здоровых блюд — вкусных и простых в приготовлении.



Чтобы узнать больше о продуктах питания, перейдите на сайт

TeamUpforDiabetes.com

Завтрак

2 яйца
1 цельнозерновая
лепешка-тортилья
1/2 стакана зеленого
болгарского перца
1/2 стакана помидоров
1 столовая ложка
соуса сальса

Взбейте яйца и добавьте нарезанный сладкий перец и помидоры. Заверните в цельнозерновую лепешку и сверху полейте соусом сальса.

Калорийность: 262.
Углеводы: 29 г. Жиры: 9 г.

Обед

2 ломтика
цельнозернового
хлеба
60 г постной индейки
1 столовая ложка
хумуса
1 стакан шпината
1/2 стакана огурцов

Поджарьте хлеб в тостере, сверху выложите хумус, шпинат, огурцы и индейку. В качестве гарнира съешьте 8 маленьких морковок с 1 столовой ложкой обезжиренной салатной заправки ранч.

Калорийность: 279.
Углеводы: 38 г. Жиры: 3 г.

Ужин

85 г лосося
1 столовая ложка
оливкового масла
1/2 стакана коричневого
риса
1 стакан зеленой фасоли

Смажьте рыбу оливковым маслом и запекайте при температуре 190°C в течение 10–20 минут. Подавайте с коричневым рисом и зеленой фасолью.

Калорийность: 371.
Углеводы: 27 г. Жиры: 18 г.

Перекус

28 г измельченного
миндаля
1 стакан
обезжиренного
йогурта
1/4 стакана черники
1/4 стакана малины

Положите измельченный миндаль в чашку, добавьте обезжиренный йогурт и сверху выложите чернику и малину.

Калорийность: 404.
Углеводы: 54 г. Жиры: 15 г.

Фитнес



Сохранение активности является важной частью плана контроля за диабетом. Откройте для себя простые способы больше двигаться и сжигать лишние калории.



Начинайте двигаться

Вот 3 простых шага, которые помогут вам начать:

- 1. Начинайте с малого.** Совершите 5-минутную прогулку во время перерыва или после ужина.
- 2. Смотрите телевизор и активно двигайтесь.** Ходите на месте, когда смотрите любимую передачу.
- 3. Припаркуйте автомобиль и прогуляйтесь.** Сожгите немного калорий, припарковавшись на дальней части автостоянки.

Прежде чем начать или изменить любую программу упражнений, важно проконсультироваться с врачом.



Как сжечь около 100 калорий

Вы сейчас не очень активны? Вот несколько примеров занятий с разным уровнем интенсивности. Поговорите со своим врачом о том, как начать больше двигаться.

■■■ УРОВЕНЬ 1:

Сожгите около 100 калорий за 30 минут.

- Растяжка
- Прогулка с собакой
- Прогулка по комнате во время рекламных пауз

■■■ УРОВЕНЬ 2:

Сожгите около 100 калорий за 20 минут.

- Уборка опавших листьев во дворе
- Мойка и полировка автомобиля
- Прогулка быстрым шагом по торговому центру

■■■ УРОВЕНЬ 3:

Сожгите около 100 калорий за 15 минут.

- Ходьба в воде
- Короткое занятие аэробикой
- Ходьба в гору

■■■ УРОВЕНЬ 4:

Сожгите около 100 калорий за 10 минут.

- Прыжки на скакалке
- Игра в ракетбол
- Подъем по лестнице



Различные виды тренировок

Физическая активность имеет множество преимуществ, помогая вам контролировать диабет:

- Позволяет вашему организму лучше использовать инсулин
- Стимулирует кровообращение
- Снижает уровень сахара в крови

Попробуйте заниматься 5 дней в неделю по 30 минут каждый день. Чередуйте как аэробные, так и силовые тренировки.

Аэробные тренировки

- Быстрая ходьба
- Плавание
- Пешие походы
- Танцы

Силовые тренировки

- Занятия с силовыми тренажерами
- Занятия с гантелями
- Занятия с эластичным эспандером или лентой
- Занятия для развития силы

Создание плана, включающего как аэробные, так и силовые тренировки, поможет вам достичь целей по контролю за диабетом.

Прежде чем вносить какие-либо изменения в свой режим тренировок, обязательно проконсультируйтесь с врачом.





Что следует помнить для обеспечения безопасности

- 1. Не переусердствуйте.** Если вы не уверены, проверьте себя на возможность разговаривать. При умеренных нагрузках вы должны иметь возможность разговаривать во время тренировки.
- 2. Немедленно прекратите упражнение, если вы почувствуете себя плохо или у вас начнутся боли.** Выражение «Нет боли — нет результата» к вам не относится. Остановитесь, если почувствуете слабость или боль.
- 3. Пейте больше жидкости.** Избегайте употребления спортивных напитков. Пейте обычную или фруктовую воду.

Напоминаем, что перед началом новых тренировок важно проконсультироваться с врачом.

Идеи занятий и подсказки для сжигания калорий на сайте
TeamUpforDiabetes.com

Физические упражнения и уровень сахара в крови

Несколько факторов влияют на уровень сахара в крови, и физические упражнения — один из них. Вы можете заметить снижение уровня сахара в крови в течение 24 часов после тренировки.

О низком уровне сахара в крови

Низкий уровень сахара в крови (ниже 70 мг/дл) также называется гипогликемией. При низком уровне сахара в крови Американская диабетическая ассоциация рекомендует следовать **правилу 15**.

Правило 15



Употребите 15–20 граммов быстрых углеводов, таких как:

- 5–6 леденцов
- 2 столовых ложки изюма
- 1/2 стакана сока или (не диетической) газировки
- 3–4 таблетки глюкозы



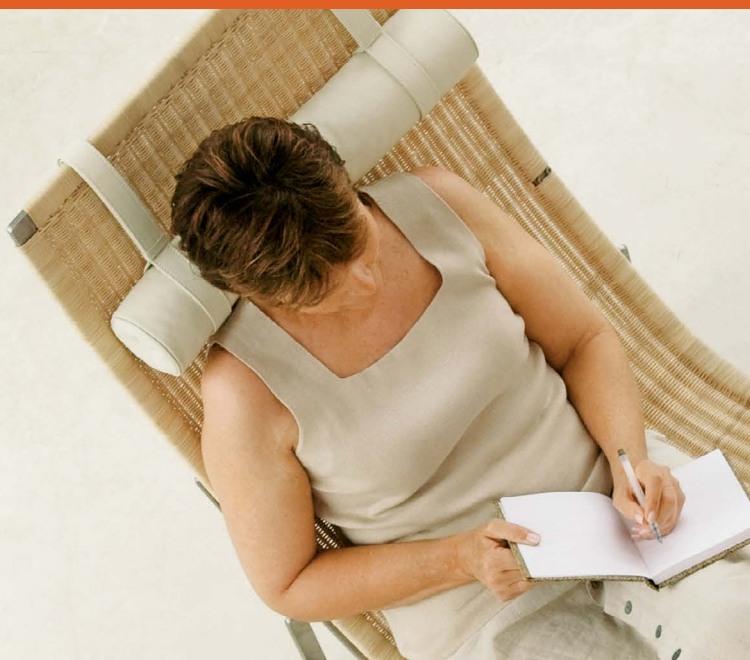
Подождите 15 минут и снова проверьте уровень сахара в крови. Если он все еще ниже 70 мг/дл, повторите процедуру.



Как только уровень сахара в крови нормализуется, перекусите, если до следующего запланированного приема пищи осталось больше часа или двух.

Поговорите со своим врачом о том, что делать, если у вас наблюдается низкий уровень сахара в крови.

● Лекарства



Использование лекарств — еще один способ, с помощью которого вы и ваш врач можете контролировать диабет. Мониторинг уровня сахара в крови — хороший способ узнать, насколько эффективно работают ваши лекарства и план лечения в целом или в него необходимо внести изменения.

Больше информации на сайте
TeamUpforDiabetes.com

Оставаясь на правильном пути

Лекарства, так же как здоровое питание и физические упражнения, могут играть важную роль в лечении диабета. Вот несколько советов:

1. Принимайте ваши лекарства так, как это предписано врачом.
2. Создайте распорядок дня — свяжите прием лекарств с другими повседневными делами.
3. Устанавливайте напоминания — используйте будильник на телефоне или в компьютере.

Самоконтроль

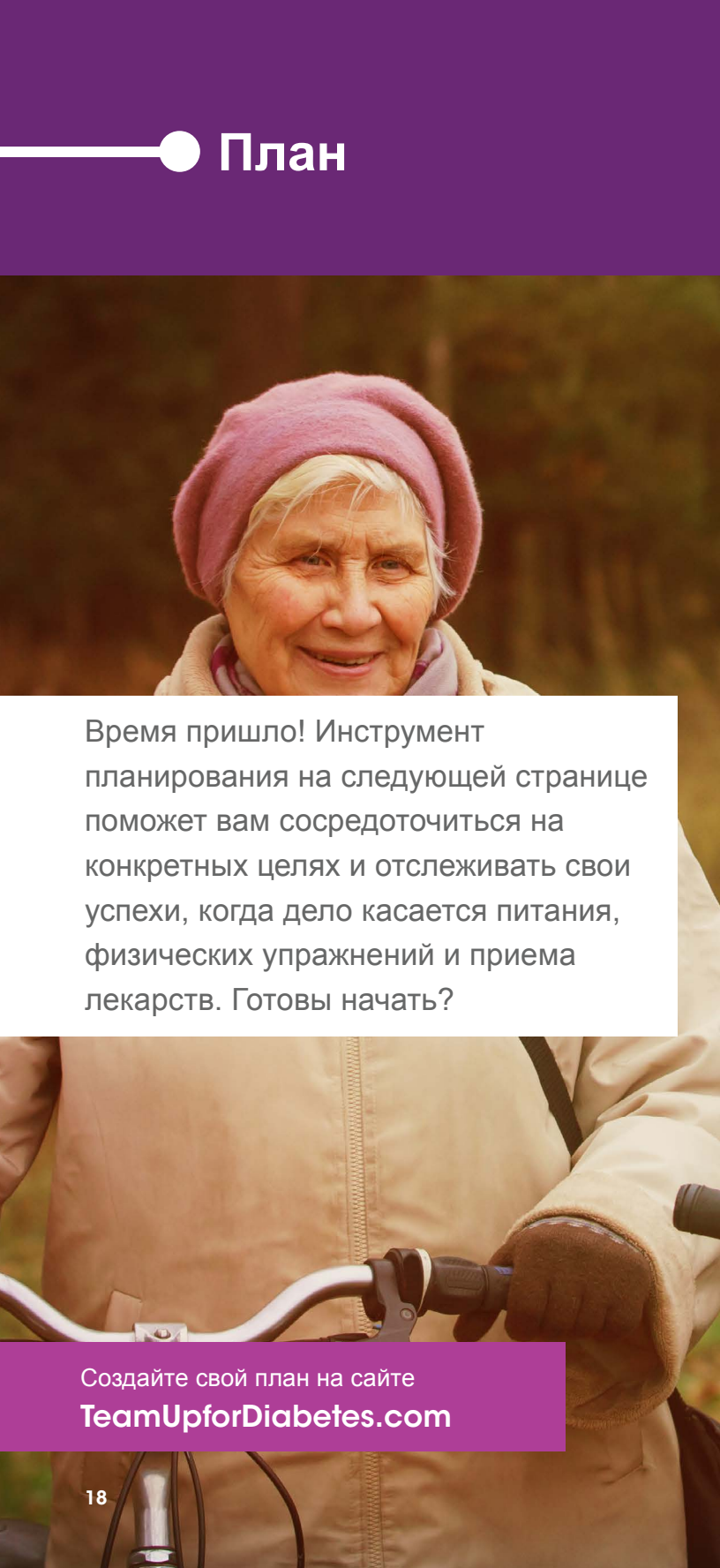
Регулярный контроль поможет вам и вашему врачу увидеть, достигаете ли вы необходимого результата. Измерение можно провести с помощью глюкометра, который считывает уровень сахара по капле крови. Ваш врач может помочь вам определить цели и составить график измерений, который подходит именно вам. Всегда сообщайте результаты своему врачу и спрашивайте, нужно ли внести какие-либо изменения в ваш план лечения.



«Важно помнить, что ваш диабет может со временем видоизмениться, а это значит, что и ваше лечение, возможно, придется изменить».

Алиса, тренер TeamingUp

План



Время пришло! Инструмент планирования на следующей странице поможет вам сосредоточиться на конкретных целях и отслеживать свои успехи, когда дело касается питания, физических упражнений и приема лекарств. Готовы начать?

Создайте свой план на сайте
TeamUpforDiabetes.com



Как составить план:

1. Запишите свои конкретные цели.
2. Решите, как долго и как часто вы будете предпринимать действия для достижения целей.
3. Выберите небольшой шаг, который нужно сделать, чтобы начать.
4. Придерживайтесь выбранного курса.

Ознакомьтесь с примером и отслеживайте свой прогресс на следующей странице.

Ваш план

Поговорите со своим врачом о важности питания, выполнения физических упражнений и приема лекарств. Затем отслеживайте свои успехи по мере продвижения к поставленным целям.

1 Запишите свои цели	2 Решите, как долго и как часто вы будете предпринимать действия для достижения целей
Добавить упражнения в свой распорядок дня	Через день в течение 4 недель

Идеи занятий и подсказки для сжигания калорий на сайте **TeamUpforDiabetes.com**

3

Запишите небольшой шаг, который нужно сделать, чтобы начать

Ходить по комнате на месте во время просмотра любимого телешоу

4

Придерживайтесь плана, еженедельно сверяясь с ним

✓

2

3

4

Почему программа TeamingUp имеет важное значение?

Когда дело доходит до лечения диабета, полезно знать, что вы не одиноки. Эта программа поможет вам узнать, к кому можно обратиться за поддержкой, когда она потребуется. В конце концов, контроль диеты, физические упражнения и мониторинг уровня сахара в крови, а также посещение врача, соблюдение медицинских назначений и изменение в плане контроля за диабетом может стать сложной задачей.

Программа TeamingUp для людей, страдающих диабетом, предлагает поддержку и ресурсы на основе опыта пациентов и тренеров.

И не забывайте обязательно консультироваться со своим врачом, прежде чем вносить изменения в диету и физические упражнения.

● **Зарегистрируйтесь на сайте**
TeamUpforDiabetes.com