

РЕКОМЕНДАЦИИ American Diabetes Association. В ОТНОШЕНИИ ДИАБЕТА

Преддиабет

Что это такое, и что я могу сделать?



Что такое преддиабет?

Преддиабет — это состояние, предшествующее диабету. Оно означает повышение уровня глюкозы в крови выше нормы, которое еще не является диабетом. Преддиабет не имеет выраженных симптомов. Вы можете не знать о наличии у вас этого состояния.

Если у меня преддиабет, что это означает?

Это означает, что вскоре или в будущем у вас может развиться диабет 2-го типа. Вы также подвержены риску возникновения заболеваний сердца или инсульта.

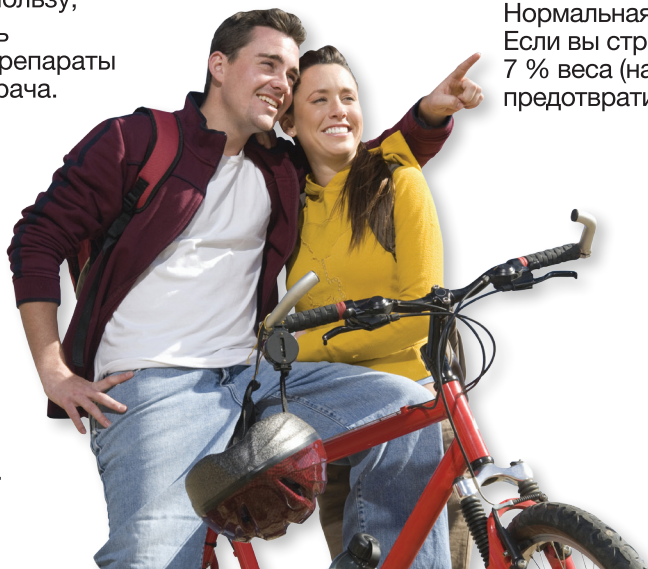
При этом следует помнить, что вы в состоянии отсрочить или предотвратить диабет 2-го типа.

Каким образом я могу отсрочить или предотвратить диабет 2-го типа?

Вы можете отсрочить или предотвратить диабет 2-го типа, если вы:

- будете делать физические упражнения, например гулять пешком;
- снизите, при необходимости, массу тела — потеря даже нескольких килограммов может пойти на пользу;
- будете принимать лекарственные препараты по назначению врача.

При наличии преддиабета эти действия могут помочь вам нормализовать уровень глюкозы в крови. Но вы все равно будете находиться в группе повышенного риска заболевания диабетом 2-го типа.



Регулярная физическая активность может отсрочить или предотвратить диабет

Активный образ жизни — один из наилучших способов отсрочить или предотвратить диабет 2-го типа. Таким образом вы сможете уменьшить массу тела и снизить артериальное давление, а также нормализовать уровень холестерина. Узнайте у медицинских работников, которые занимаются вашим лечением, каким образом вы можете повысить свою физическую активность.

Один из способов — ходить пешком в течение получаса пять дней в неделю. Если у вас не бывает свободных 30 минут, старайтесь прогуливаться пешком несколько раз в день в течение более короткого промежутка времени.

Уменьшение массы тела может отсрочить или предотвратить диабет

Нормальная масса тела имеет очень большое значение. Если вы страдаете избыточным весом, потеря даже 7 % веса (например, потеря 7 кг при весе 91 кг) может предотвратить или отсрочить заболевание диабетом.



Для получения дополнительной информации от Американской диабетической ассоциации (American Diabetes Association) посетите веб-сайт diabetes.org или позвоните по телефону 1-800-DIABETES (342-2383).



**Оцените свой риск заболевания диабетом,
посетив веб-сайт diabetes.org/risktest.**



Употребляйте полезные продукты питания

Ниже перечислены действия, которые вы можете предпринять для изменения рациона питания. Простые действия приведут вас к большим победам.

- Сократите количество употребляемых безалкогольных напитков и соков. Пейте воду или бескалорийные напитки.
- Отдавайте предпочтение низкокалорийным закускам, например ешьте попкорн вместо картофельных чипсов.
- Употребляйте салаты с заправками с низким содержанием жира, съедайте как минимум один овощ во время ужина каждый вечер.
- Употребляйте фрукты вместо тортов, пирогов или печенья.

Сократите количество калорий, уменьшив объем порций

- Используйте меньшую порцию ваших обычных продуктов питания.
- Разделите основное блюдо с другом или родственником, когда вы посещаете ресторан или кафе. Или возьмите домой половину порции, чтобы съесть ее позже.

Сократите количество вредного жира

- Запекайте, жарьте на открытом огне, используйте гриль, готовьте на пару или в духовке вместо жарки во фритюре или на сковороде.
- Используйте небольшое количество растительного масла для приготовления пищи вместо сливочного масла, сала или жира для обжаривания.
- Используйте растительные белки, например бобы вместо мяса или курятины.
- Не реже двух раз в неделю употребляйте рыбу.
- Употребляйте постное мясо, например заднюю часть или филе, либо курятину без кожи.
- Сократите количество жирного мяса или мясопродуктов, например хот-догов, колбасы и бекона.
- Употребляйте меньше десертов с высоким содержанием жира, например мороженого, тортов с глазурью и печенья.
- Избегайте употребления маргарина и других продуктов с транс-жирами.

Фиксируйте свой прогресс

Записывайте что и в каком количестве вы съели и выпили в течение недели. Эти записи помогут вам понять, что именно вы едите, а также помогут вам сбросить лишний вес.



В заключение

- Диабет — это серьезное заболевание, его отсрочка или профилактика поможет вам прожить долгую и здоровую жизнь.
- Диабет является распространенным заболеванием, но вы можете снизить риск заболевания, даже незначительно уменьшив массу тела.
- Изменение диеты и активный образ жизни могут отсрочить или предотвратить диабет 2-го типа.

Сдавайте анализы

Если вы входите в группу повышенного риска заболевания диабетом, попросите своего врача назначить вам анализы во время следующего визита. Оцените свой риск заболевания диабетом, посетив веб-сайт diabetes.org/risktest.

Начните действовать

- Ведите активный образ жизни.
- Составьте план снижения веса.
- Фиксируйте свой прогресс.

Для получения дополнительной информации от Американской диабетической ассоциации (American Diabetes Association) посетите веб-сайт diabetes.org или позвоните по телефону 1-800-DIABETES (342-2383).