

# Сахарный диабет – не приговор, а новый образ жизни



- **Сахарный диабет** – заболевание, которое характеризуется нарушением обмена веществ и высоким уровнем сахара в крови.
- 2-5% людей в мире болеют сахарным диабетом (по данным ВОЗ)
- 10-15% людей старше 65 лет болеют сахарным диабетом
- III место по причине смерти



# Сахарный диабет:

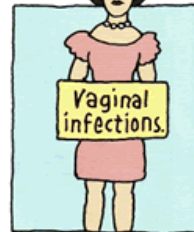
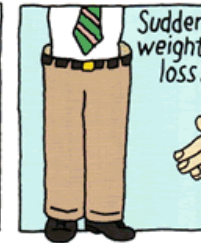
<b><u>I типа: инсулинозависимый</u></b>	<b><u>II типа: инсулинонезависимый</u></b>
Возникает чаще всего в детском и молодом возрасте	Возникает чаще всего у людей старше 40 лет
Абсолютная инсулиновая недостаточность 	Нарушается выделение инсулина или инсулин вырабатывается в достаточном количестве, но клетки (жировые, мышечные, клетки печени) теряют чувствительность к инсулину
Причины: генетическая предрасположенность, заболевания вирусного характера, поражающие поджелудочную железу (гепатит В,С, краснуха...)	Факторы риска: ожирение, гипертония, атеросклероз Причины: генетическая предрасположенность, ожирение, гиподинамия
20%	80%

# СИМПТОМЫ



# DIABETES

## KNOW THE SYMPTOMS



If you have any of these symptoms, see your doctor. For more information about diabetes call Eli Lilly and Company at 1-800-545-5979 or Boehringer Mannheim Corporation at 1-800-858-8072.

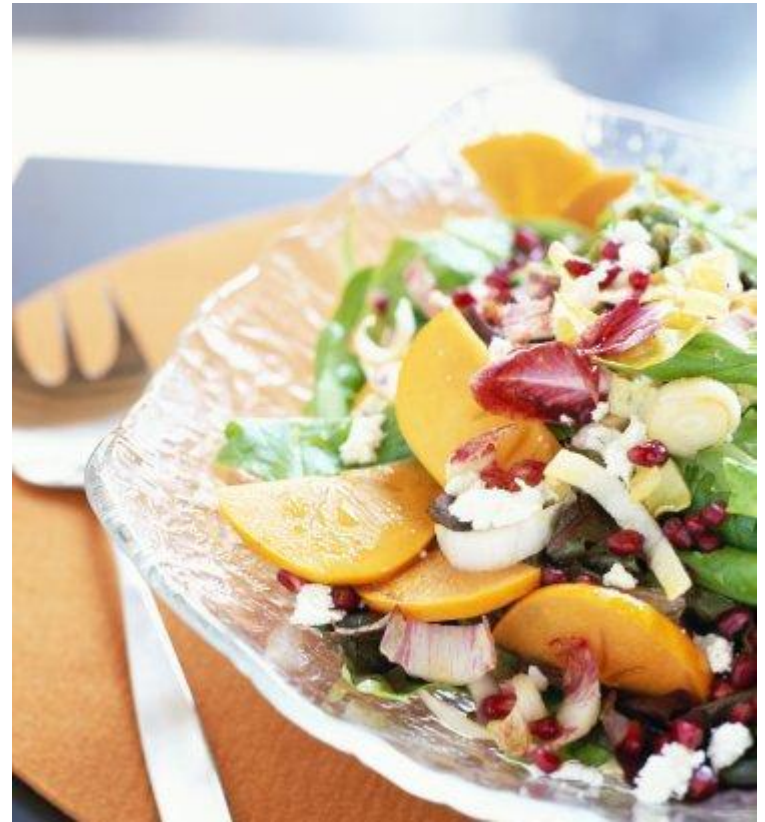
Provided as an educational service by Eli Lilly and Company and Boehringer Mannheim Corporation



60-H-3327-2 1501627098 COPYRIGHT © 1998, ELI LILLY AND COMPANY. ALL RIGHTS RESERVED. PRINTED IN USA. 233-6813-0096 © 1998 BOEHRINGER MANNHEIM CORPORATION

# Образ жизни при сахарном диабете:

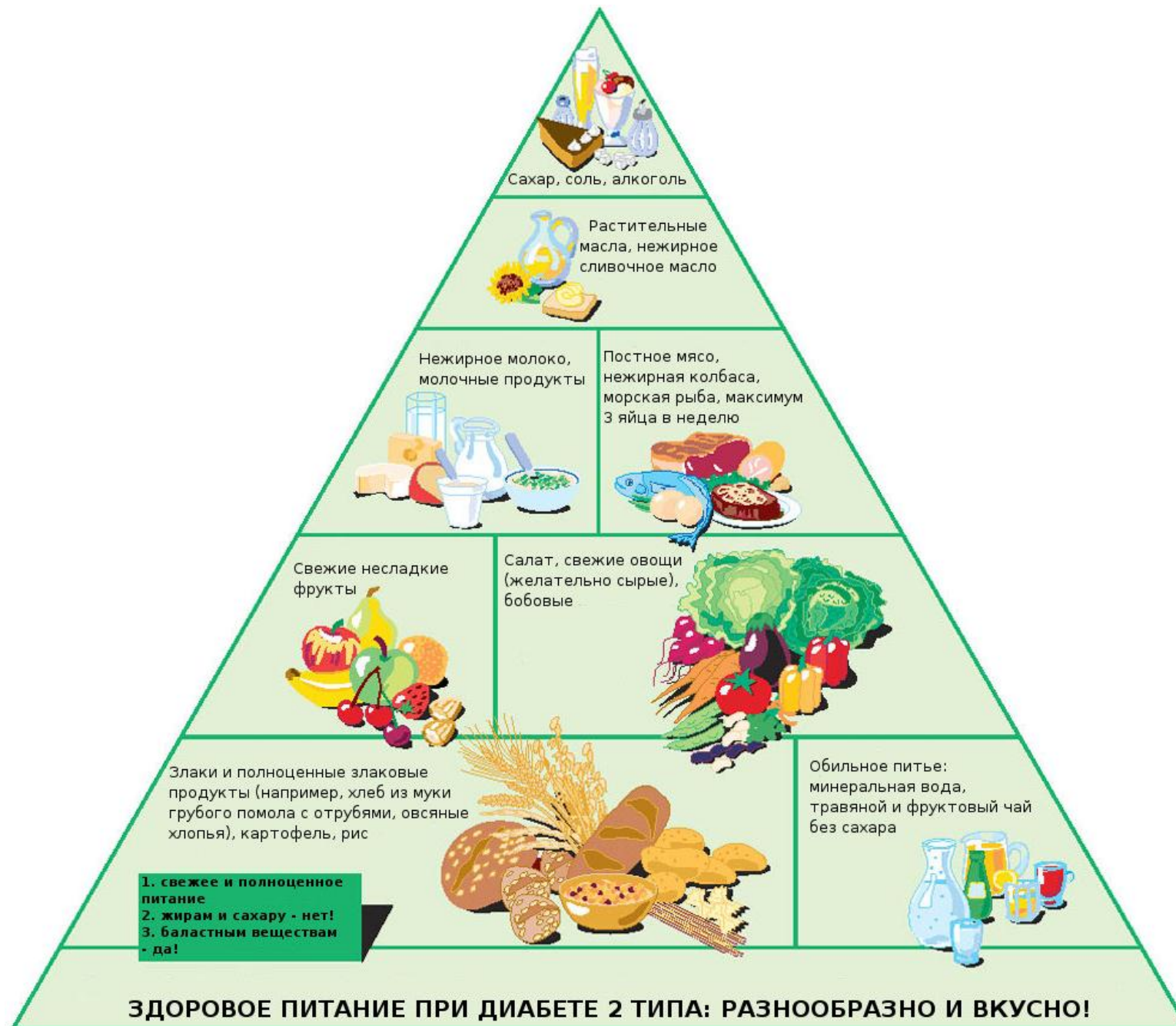
- Рациональное питание
- Снижение калорийности пищи за счет углеводов и жиров
- Режим труда и отдыха
- Подвижный образ жизни



# Питание при сахарном диабете:



- Суточное потребление сахара согласовывается с лечащим врачом
- Ограничение потребления кухонной соли (до 12 г)
- Ограничение потребления свободной жидкости (до 1,5 л)
- Блюда приготавливаются в вареном или запеченном видах, реже – тушеными и тем более жареными
- Употребляется в обычном теплом состоянии 6 раз в день



# Рекомендуются:

- овощные щи, **супы**, борщи, свекольники, рыбные и грибные бульоны с овощами, первые блюда с крупами и овощами
- **нежирная** (мясная) свинина, баранина, говядина, телятина, крольчатина, курица, индейка, молочные сосиски, диетическая колбаса;
- **гречневая, ячневая, пшенная, перловая, овсяная каши**, сваренные на воде с добавлением в них масла или сметаны;
- **яйца** (1-2) всмятку, омлеты из белков;
- нежирная рыба, рыбные консервы в томате или в собственном соку;
- несоленое сливочное, топленое и растительное масло (в качестве добавки к блюдам)
- нежирные мясные, рыбные, грибные, овощные соусы;



# Рекомендуются:



- **молоко, кисломолочные продукты**, творог нежирный и полужирный, нежирный и несоленый сыр;
- **овощи** в любом приготовлении (особенно капуста, помидоры, огурцы, салат, бобовые, тыква, кабачки, баклажаны);
- **свежие фрукты и ягоды кислых и сладко-кислых сортов**, желе, муссы, кисели, компоты, чай, кофе с молоком (с заменителями сахара), отвар и настой шиповника, натуральные овощные и фруктово-ягодные соки из плодов кислых и кисло-сладких сортов;
- кондитерские и хлебобулочные изделия (с **заменителями сахара**);
- хлеб ржаной, пшеничный из муки 2 сорта с отрубями, тмином (до 200-250 г по согласованию с лечащим врачом)

# Ограничиваются:

- печень и субпродукты, холодец, заливное;
- **сметана;**
- зеленый горошек;
- **картофель, красная свекла,** морковь, перец, хрен, горчица:
- **мед;**
- **сладкие фрукты** и ягоды, сухофрукты;
- свежие соки из сладких ягод, фруктов и овощей;
- макаронные изделия из муки высшего сорта



# Запрещаются:



- **жирные** наваристые мясные и рыбные бульоны;
- молочные супы с манной крупой, лапшой, макаронными изделиями, рисом;
- жирное мясо, птица, рыба, консервы в масле, шпроты, сельдь, копченые продукты, колбасы (кроме диетической), сардельки, соленая рыба;
- **соленые и жирные** сыры, сливки, жирные сорта творога, сметана, сладкий творожный сырок;
- **рисовая и манная каша** и блюда из этих круп;
- соленые и маринованные овощи;

# Запрещаются:

- **сладкие** фрукты, сухофрукты и ягоды, особенно виноград, бананы, инжир, финики, изюм
- **варенье**, повидло, джемы, кондитерские изделия, сдоба, торты, пирожные, пироги, изделия из слоеного теста, из муки высшего сорта, мороженое;
- все **сладкие продукты**, содержащие сахар;
- сладкие натуральные соки, особенно виноградный;
- все **животные и искусственные кулинарные жиры**;
- **лимонады, газированные и алкогольные напитки**;



# Фитопрепараты при сахарном диабете (II типа):



*Экстракт Линь Чи Чыонг Суан*



*Фитолинчи*



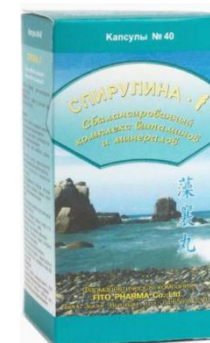
*Фитокаротин*



*Офтальмовит*



*Зеленый чай*



*Спирулина*

# Продукты питания при сахарном диабете (II типа):

## Тотем-колос (Макаронные изделия из муки грубого помола):

- Лапша
- Вермишель
- Мука грубого помола

## Крупы органические:

- Гречневая
- Овсяная
- Перловая
- Пшено
- Ячневая



## Мука:

- Ржаная
- Овсяная
- Гречневая

## Органические хлопья:

- Овсяные
- Ячменные

## Продукция Рось

- Манка, крупка, крупа, хлопья из пророщенного зерна

# Продукты питания при сахарном диабете (II типа):

## ПанЕко:

- Все повидла

## Масла:

- Оливковое
- Льняное
- Кунжутное
- Тыквенное
- Расторопши
- Грецкого ореха

## Апипродукт:

- Цветочная пыльца

## Наше наследие:

- Клетчатка с ламинариє..



## Фруктоза

## Сорбит

## Стевия

## Мескит

## Superfood

## Продукция Рось

- Манка, крупка, крупа, хлопья из пророщенного зерна
- Йогурт живой



НАТУР БУТИК

*Спасибо за внимание!*



[www.natur-boutique.com](http://www.natur-boutique.com)