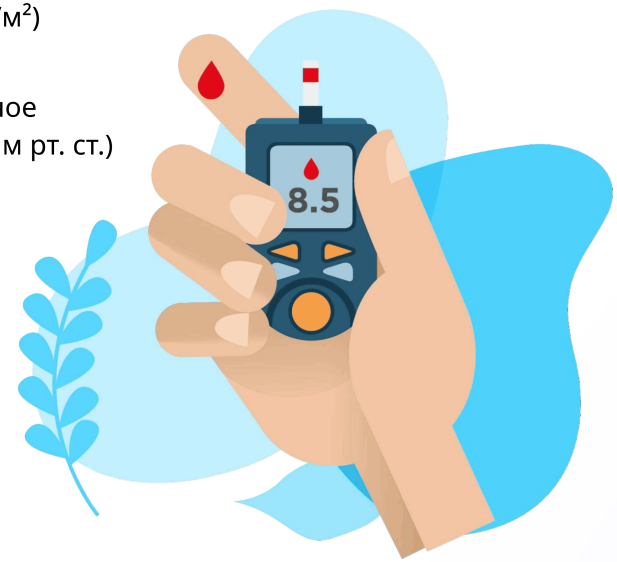
NIZHPHARM GROUP

Симптомы сахарного диабета 2-го типа

- Жажда и сухость во рту
- Постоянная усталость и слабость
- Учащенное мочеиспускание, в том числе в ночное время
- Медленное заживление ран и повреждений кожи

Факторы риска сахарного диабета 2-го типа

- Избыточная масса тела (индекс массы тела больше 25 кг/м^2)
- Повышенное артериальное давление (выше 140/90 мм рт. ст.)
- Генетическая предрасположенность
- Малоподвижный образ жизни
- Повышенный уровень холестирина



Как уменьшить риск развития сахарного диабета 2-го типа?

- Не переедать
- Следить за массой тела
- Регулярно заниматься физической нагрузкой (бег, плавание, велосипед, посещение тренажерного зала)

Питание при сахарном диабете 2-го типа

Продукты, которые нужно ограничить в рационе:

Сильно повышающее уровень сахара в крови:

- Сахар
- Мёд
- Сухофрукты
- Кондитерские изделия
- Варенье
- Газированные напитки
- Манная каша
- Картофельное пюре

Содержащие много каллорий:

- Сливочное и растительное масло
- Жирные молочные продукты такие как сметана, майонез, йогурты, сливки, творог
- Колбасные изделия
- Копчености
- Пироги

Уменьшить вдвое потребление:

хлеба, круп, картофеля, макаронных изделий, бубликов, крекеров, сушек, фруктов (только в первой половине дня в небольшом количестве)

Увеличить потребление овощей

Если хочется газированных напитков, отдавать предпочтение напиткам без сахара (“Кока=Кола Зеро”, “Пепси Лайт”).

Если хочется подсластить кофе или чай, использовать стевию (сахарозаменитель растительного происхождения).



Заботимся о здоровье людей

Информация подготовлена при поддержке АО “НИЖФАРМ”

Информация не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не может служить заменой очной консультации специалиста!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

POS-10.04.2028-048