

# Забота о вашем сердце



## Жизнь с диабетом

Люди с диабетом подвержены повышенному риску развития болезней сердца.

Команда ваших врачей поможет вам управлять диабетом и снизить шансы развития болезней сердца. Советы, приведенные ниже, помогут составить план действий.



## Составление плана действий

Вместе с вашим лечащим врачом и семьей составьте план, соответствующий вашему образу жизни и распорядку дня. Начните с определения конкретных шагов, которые нужно предпринять для улучшения здоровья.

Пункты, которые можно включить в план:

- Следить за артериальным давлением, уровнем триглицеридов и холестерина.
- Регулярно проверять уровень сахара в крови в соответствии с рекомендациями вашего лечащего врача.
- Ходить на все приемы к врачу.
- Принимать лекарства в соответствии с предписаниями.
- Бросить курить (если нужно, обратиться за помощью).

- Прийти к здоровому весу и оставаться в нем.
- Быть физически активным как минимум 30 минут в день 5 дней в неделю или столько, сколько рекомендует ваш лечащий врач. Не проводить в сидячем положении больше 90 минут непрерывно, не вставая.
- Есть пищу с низким содержанием соли, сахара, насыщенных жиров и трансжиров.

## Проверка уровня сахара в крови

Контролируйте уровень сахара в крови. Это может помочь защитить ваше сердце.

- Проверяйте уровень сахара в крови дома. Если не знаете, как это делать, попросите вашего лечащего врача показать. Обязательно записывайте результаты и время проведения всех анализов. Передайте эти сведения всем врачам, которых вы посещаете.
- Сдавайте анализ на гемоглобин A1C два раза в год или чаще, или в соответствии с предписанием лечащего врача. Таким образом вы узнаете средний уровень сахара в крови за последние 2–3 месяца.

## Мои цели

Попросите вашего лечащего врача узнать, каким у вас должен быть уровень сахара в крови. Запишите это целевое значение в последней строке таблицы, расположенной ниже.

Уровень сахара	Перед приемом пищи	Через 1–2 часа после начала приема пищи	A1C
Рекомендованное значение	80–130 мг/дл*	Менее 180 мг/дл*	Менее 7%†
Моя цель			

\* Так уровень сахара в крови измеряют в лабораториях: мг/дл означает миллиграмм на децилитр.

† Ваш лечащий врач может установить для вас более высокое или низкое целевое значение A1C.





## Здоровая пища, которой нужно чаще отдавать предпочтение

В таблице справа приведены примеры здоровой пищи с низким содержанием холестерина, насыщенных жиров, трансжиров или соли (поваренной).

## Пища, которую нужно есть реже или в маленьких количествах

В таблице справа приведены примеры продуктов с высоким содержанием холестерина, насыщенных жиров, трансжиров или соли (поваренной).

## Здоровое питание для лучшей жизни

Хорошим выбором станет рацион питания, содержащий много свежих фруктов и овощей, цельных злаков, постного белка и здоровых жиров. Было доказано, что такое питание (иногда называемое *средиземноморской диетой*) эффективно с точки зрения снижения риска развития болезней сердца.

Также важно контролировать количество съедаемой пищи. Это значит, что нужно ограничить размер порций. Питаясь правильно, вы по-прежнему можете наслаждаться многообразием пищи!

Приведенная ниже информация поможет вам в выборе здоровой пищи.

### Отметьте те здоровые продукты, которым вы будете отдавать предпочтение ЧАЩЕ:

Мясо и белки	<input type="checkbox"/>	Рыба, постная говядина и свинина, курица и индейка (без кожи), тофу и бобовые
Свежие овощи	<input type="checkbox"/>	Зеленые овощи, такие как брокколи, шпинат, стручковый горох, капуста кале, капуста бок-чой, зеленый перец и листовая капуста
Свежие фрукты	<input type="checkbox"/>	Яблоки, груши, персики, сливы, нектарины, апельсины, бананы, папайя и манго
Продукты из цельного зерна	<input type="checkbox"/>	Коричневый рис, цельнозерновой хлеб и цельнозерновые крупы
Здоровые жиры/масла	<input type="checkbox"/>	Оливковое или рапсовое масло, орехи и рыба (тунец или лосось)
Другие продукты	<input type="checkbox"/>	Молоко и сыр с низким содержанием жира
	<input type="checkbox"/>	Травы (свежие или сушеные), приправы без соли и лимонный сок для придания вкуса

### Отметьте те продукты, которым вы будете отдавать предпочтение РЕЖЕ:

Мясо	<input type="checkbox"/>	Мясо с высоким содержанием жиров или холестерина, например, сосиски, колбаса и бекон
Вредные жиры	<input type="checkbox"/>	Насыщенные жиры (жиры, которые затвердевают при комнатной температуре), например, сливочное масло, маргарин, кондитерский жир и сало
	<input type="checkbox"/>	Синтетические трансжиры, часто содержащиеся в попкорне, приготовленном в микроволновке, и хлебобулочных изделиях, таких как выпечка, печенье и крекеры
Очищенные зерновые продукты	<input type="checkbox"/>	Белый рис, паста из пшеничной муки, белый хлеб и макароны
Жареная пища	<input type="checkbox"/>	Жареный рис, жареные пельмени, жареная во фритюре курица, картофель фри, жареное куриное мясо, овощи в кляре и жареные овощи (например, луковые кольца)
Другие продукты	<input type="checkbox"/>	Молоко обычной жирности и сыр повышенной жирности
	<input type="checkbox"/>	Полуфабрикаты, такие как замороженная еда, консервированные супы, мясные полуфабрикаты и готовые смеси

Более подробную информацию можно узнать у вашего лечащего врача или диетолога.