**Диабет** - не приговор, но это заболевание, которое предъявляет

повышенные требования к людям, которые хотят жить и чувствовать себя нормально.

 Для этого необходимо избрать определённый стиль поведения, который поможет преодолевать все ограничения, налагаемые диабетом. Чтобы вести активную здоровую жизнь больные сахарным диабетом должны соблюдать следующие рекомендации:

- иметь представление о характере заболевания и его возможных последствиях, что возможно при своевременном обследовании и получении соответствующей консультации врача-эндокринолога;

- соблюдать рекомендации врача по лечению заболевания путем приёма лекарственных препаратов или ввода инсулина;

- придерживаться четких правил питания: соблюдать режим питания, употреблять определённое количество и состав пищевых продуктов;

 Планировать заранее действия при нарушении обычного режима:

- дальняя поездка, визит в гости или театр, физическая нагрузка);

- диабетикам, находящимся на инсулине, необходимо постоянно носить с собой еду для предотвращения гипогликемии и иметь набор пищевой аптечки, состоящей из 10 кусочков сахара или 200 мл. фруктового сока

**Особенности питания больных диабетом.**

Правильное сбалансированное питание имеет важное значение для поддержания организма больного сахарным диабетом и позволяет предотвратить возникновение осложнений**.** При организации питания необходимо придерживаться следующих принципов:

**исключите из своего рациона:**

сахар, конфеты, торты, пирожные, варенье, мёд, мороженое, сладкие фруктовые и газированные напитки, соки, кроме томатного, майонез, маргарин, жирные сорта сливок, молока, творога, сыров, жирные копчёности, колбасные изделия, особенно быстрое «уличное питание», рыбные и мясные консервы, мучные изделия из дрожжевого и слоёного теста, сдобную выпечку;

**будьте умеренны в употреблении:**

молока, кисломолочных продуктов и сыров средней жирности, яиц, круп, зернового хлеба, макарон из твёрдых сортов пшеницы, картофеля, бобовых, кукурузы;

**рекомендуется без ограничений:**

зелень, все овощи (за исключением кукурузы, картофеля, бобовых), обезжиренное молоко, творог и другие кисломолочные продукты;

нежирные сорта мяса, рыбы;

мясо курицы и индейки без кожицы.

Все сорта чая и натурального кофе, столовая и питьевая вода, томатный сок.

**Относительно безопасные дозы алкоголя:**

- крепкие спиртные напитки – 50-100г.

- спиртные напитки с содержанием сахара менее 5% - 200-250 мл

-пиво -300 мл.

 Чтобы чувство насыщения наступило от небольшого количества пищи, нужно:

За 30 мин. До приема пищи выпить стакан воды;

- перед основным блюдом съесть овощной салат.

 **Помните, что:**

**внедрение в повседневную жизнь самоконтроля, принципов сбалансированного питания и здорового образа жизни**  **позволяет облегчить жизнь людям, страдающим сахарным диабетом.**

Диагноз – «сахарный диабет». Эта новость, как правило, обрушивается на Вас неожиданно. И сразу возникает множество вопросов: от недоуменного— «***К*ак же такое могло случится?***», до рас*терянного— «*Ч***то будет со мной дальше?** *И даже* перед пациентами «со стажем» жизнь с диабетом все равно ставит новые и новые вопросы…

Если найти ответы на них, то можно обрести уверенность в себе, вернуть радость жизни и— научиться управлять диабетом!

**Давайте сделаем это вместе!**

Приглашаем пройти обучение в «школе диабета» бесплатно. Время проведения занятий: с 13.00 каждый четверг месяца. Дополнительную информацию можно получить:

Регистратура:

**33-80-06, 47-34-10, 47-36-35**

Терапевтическое отделение общего профиля :

 **47-17-09**

|  |
| --- |
| **Будьте здоровы!**Памятку подготовила зав. отделением дневного стационара терапевтического профиля Болотских М.В.***Государственное учреждение здравоохранения «Городская клиническая больница №2 г. Тулы имени Е.Г.Лазарева»******Несколько советов больным*** ***сахарным диабетом***  |