

Памятка пациента (занятие 3)

«Контроль веса при диабете 2 типа: простые шаги каждый день»

Сахарный диабет 2 типа – хроническое заболевание, которое можно эффективно контролировать. Снижение веса, правильное питание и физическая активность помогают улучшить уровень глюкозы и снизить риск осложнений [1,2]



Контролируйте вес и окружность талии

- Даже снижение веса на 5-7% уже приносит пользу.
- Обращайте внимание на изменения этих показателей в динамике.
- Важен не только вес, но и количество жира в области живота. [1]

Питание

Используйте принцип «здоровой тарелки»:

- ½ тарелки – овощи;
- ¼ – белковые продукты (рыба, птица, яйца, бобовые, творог);
- ¼ – сложные углеводы (крупы, цельнозерновые продукты, картофель).
- Ограничивайте сладости, сладкие напитки и избыток быстрых углеводов.
- Предпочитайте воду, овощи, цельные продукты и ненасыщенные жиры.
- Здоровое питание не требует отказа от всех любимых продуктов – важен общий баланс рациона. [2]

Двигайтесь каждый день

- Стремитесь минимум к 150 минутам умеренной активности в неделю.
- Добавляйте силовые упражнения примерно 2 раза в неделю, если нет противопоказаний.
- Начинать постепенно.
- Даже короткая прогулка после еды полезна.
- При болях в суставах выбирайте щадящие виды активности. [3]

Контролируйте глюкозу

- Частота измерений зависит от лечения и определяется индивидуально.
- Записывайте показатели глюкозы, питание, физическую активность и самочувствие.
- Целевые значения определяет ваш врач.
- Не изменяйте самостоятельно дозы инсулина или других препаратов.

Следите за гипогликемией

При глюкозе ниже 3,9 ммоль/л возможны слабость, дрожь, потливость, голод, сердцебиение, головокружение. [4]

Если врач рекомендовал вам план коррекции гипогликемии – следуйте ему и имейте при себе источник быстро усваиваемых углеводов. [4]

Сон и режим

- Старайтесь спать 7-9 часов.
- Соблюдайте регулярный режим сна.
- Ограничивайте экраны и другие стимуляторы перед сном. [5]

Регулярно проходите контроль

Обсуждайте с врачом необходимость контроля:

- HbA1c;
- артериального давления;
- холестерина;
- функции почек;
- массы тела и окружности талии;
- других показателей по показаниям. [6]

! Помните: небольшие, но постоянные изменения образа жизни эффективнее кратковременных строгих ограничений. [1,2]

Обратитесь к врачу

Если показатели глюкозы длительно выше целевых, появились частые гипогликемические эпизоды, выраженная слабость или другие необычные симптомы – обсудите это с врачом. [4,6]

Литература:

1. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 8. Obesity and Weight Management for the Prevention and Treatment of Diabetes: Standards of Care in Diabetes—2026 // Diabetes Care. – 2026. – Vol. 49, Suppl. 1. – P. S166–S182
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes—2025 // Diabetes Care. – 2025. – Vol. 48, Suppl. 1. – P. S86–S127
3. World Health Organization. Physical activity: fact sheet. – Geneva: World Health Organization. – URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 6. Glycemic Goals, Hypoglycemia, and Hyperglycemic Crises: Standards of Care in Diabetes— 2026 // Diabetes Care. – 2026. – Vol. 49, Suppl. 1. – P. S132–S149
5. Centers for Disease Control and Prevention. Diabetes and Shift Work. – URL: <https://www.cdc.gov/diabetes/>
6. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 4. Comprehensive Medical Evaluation and Assessment of Comorbidities: Standards of Care in Diabetes – 2026 // Diabetes Care. – 2026. – Vol. 49, Suppl. 1. – P. S61–S74