

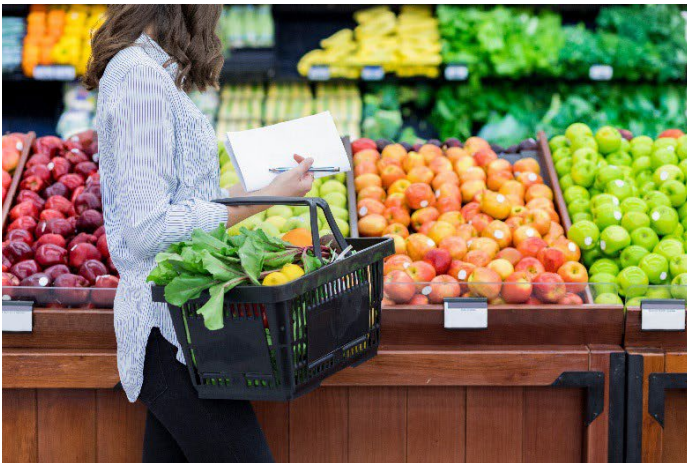
# Управление диабетом: диета и физические упражнения

**Правильное питание и регулярные физические упражнения помогут вам оставаться практически здоровым при диабете.**

## Диета

**Установите режим.** Ежедневный прием пищи в одно и то же время поможет вам контролировать уровень сахара в крови. Определите одинаковый размер порций для каждого приема пищи. Для этого может пригодиться мерная чашка. Старайтесь не пропускать приемы пищи, чтобы не есть слишком много при следующем приеме пищи.

Диетолог поможет вам спланировать здоровую диету. Попросите своего лечащего врача направить вас к диетологу.



## Выбирайте здоровую пищу:

Больше ешьте:	Меньше ешьте:
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Цветные овощи (брокколи, зеленые бобы, шпинат, помидоры, морковь, баклажаны)</li> <li>● Цельнозерновые продукты (бурый рис, цельнозерновые лепешки, цельнозерновой пшеничный хлеб, цельнозерновые макаронные изделия, геркулес)</li> <li>● Фрукты (яблоки, груши, черника, клубника, апельсины)</li> <li>● Бобы, чечевица, орехи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Сладкие напитки (содовая, сладкий чай, сок)</li> <li>● Готовые продукты (белый хлеб, белый рис, картофель фри, чипсы, замороженные обеды)</li> <li>● Сладости (печенье, конфеты, торт, мороженое)</li> <li>● Продукты с высоким содержанием жира (бекон/ветчина, колбасы/сосиски, масло, жирные сорта сыра)</li> <li>● Крахмалсодержащие овощи (картофель, кукуруза, горох)</li> </ul>

## Физические упражнения

Узнайте у врача, какие упражнения являются безопасными для вас.

**Старайтесь заниматься физическими упражнениями не менее 30 минут ежедневно.**

**Начинайте постепенно.** Если какое-то время не занимались, начните с 5 – 10 минут. Постепенно увеличивайте продолжительность и сложность выполняемых упражнений. Хорошим началом является легкая ходьба.

**Найдите занятие по душе.** Ходьба, танцы, дела по дому, езда на велосипеде или спортивные игры — это физическая нагрузка умеренной интенсивности.

**Пейте больше воды** во время тренировок во избежание чрезмерной жажды.

**Проверьте у себя уровень сахара в крови до и после тренировки.** Это очень важно, если вы принимаете инсулин. Возьмите с собой на тренировку полезный перекус на случай, если у вас значительно упадет уровень сахара в крови и появится тошнота, головокружение или слабость.



*Partnership HealthPlan of California и ваш основной поставщик медицинских услуг (PCP) всегда готовы помочь вам в заботе о здоровье! Обсудите со своим PCP, как вам лучше контролировать диабет. Телефон вашего PCP указан на лицевой стороне вашей идентификационной карточки участника плана Partnership.*