

# МИФЫ О ДИАБЕТЕ



**ЧЕЛОВЕК СРАЗУ ПОЙМЕТ,  
ЕСЛИ ЗАБОЛЕЕТ ДИАБЕТОМ,  
ПОТОМУ ЧТО ПОЧУВСТВУЕТ  
СЕБЯ ПЛОХО**

**Признаки и симптомы сахарного диабета  
не всегда ярко проявляются!**

**Очень важно регулярно проходить  
профилактический осмотр и сдавать  
анализы крови.**

**Симптомы: постоянная жажда,  
частое мочеиспускание,  
быстрая утомляемость.**



# **ДИАБЕТ ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ**

**Передается не сам диабет,  
а склонность к нему.**

**Даже если никто из родственников  
не болел, малоподвижный  
образ жизни и переедание могут повлиять  
на развитие диабета.**



**ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ  
ЛИШНИЙ ВЕС, ОН НЕПРЕ-  
МЕННО ЗАБОЛЕЕТ, А  
ХУДЫМ ДИАБЕТ НЕ ГРОЗИТ**

**Переедание и малоподвижный образ жизни увеличивают вероятность заболеть диабетом 2-го типа, однако есть и другие факторы: генетика или возраст.**

**Болезнь может поражать людей с любым типом телосложения.**

**Диабетики 1-го типа, как правило, имеют нормальный вес.**



# **ЕСЛИ ЕСТЬ МНОГО САХАРА, МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ**

**Нет доказательств, что сахар сам по себе вызывает диабет.**

**Однако ожирение повышает риск развития диабета 2-го типа!**



# **МЕД И ФРУКТЫ ВМЕСТО САХАРА МОЖНО ЕСТЬ В НЕОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ**

**Мед повышает уровень глюкозы в крови примерно так же, как и обычный сахар.**

**Во фруктах содержится большое количество углеводов, которое может повысить сахар в крови.**

**Проконсультируйтесь с врачом, какие фрукты можно включить в рацион!**



# **ПРОВЕРЬТЕ КРОВЬ НА САХАР**

**Нормальные показатели  
глюкозы крови (анализ из пальца):  
натощак – 3,3–5,5 ммоль/л,  
после еды – 7,8 ммоль/л.**



# **ДИАБЕТ - ЭТО ПРИГОВОР**

**Сахарный диабет опасен возможными осложнениями, среди которых инсульты, инфаркты и потеря зрения.**

**Однако современные препараты и терапия позволяют эффективно предупреждать осложнения.**

