

Преддиабет, или высокий уровень сахара

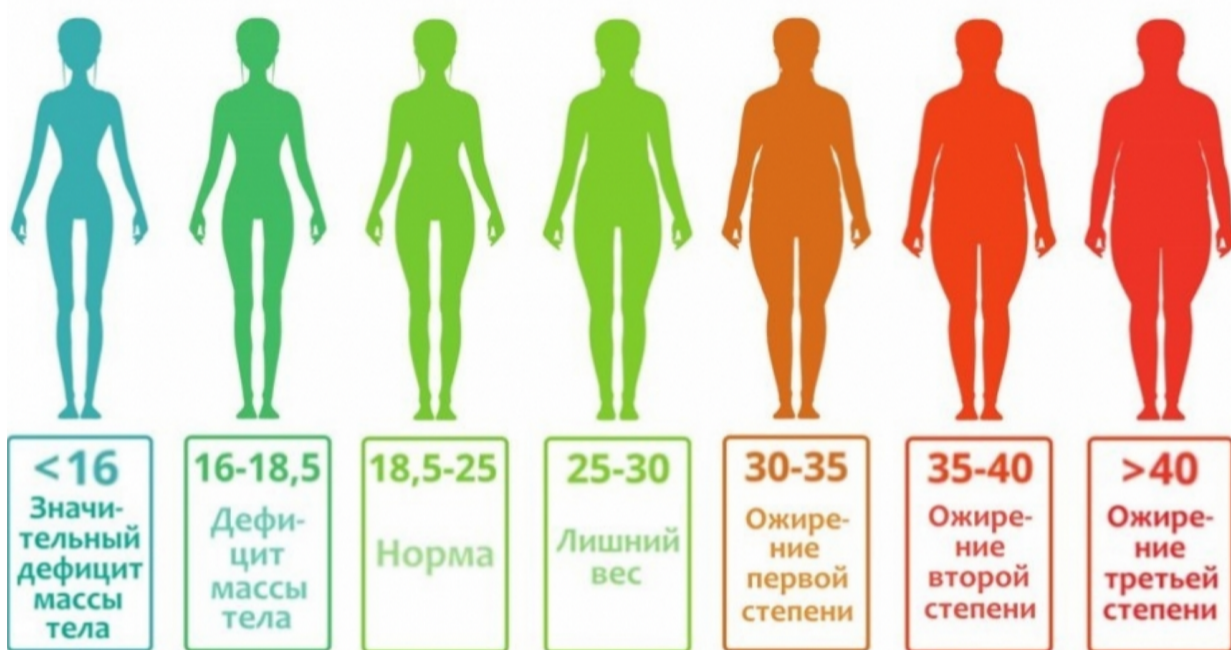
Что делать, если у вас выявили высокий уровень сахара (преддиабет)

1. Нормализация физической активности и ЛФК.

Рекомендуем уделять физическим упражнениям по 30 минут в день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной (3–5 раз в неделю).

2. Снизить избыточную массу тела.

Рассчитайте индекс массы тела. $ИМТ = \text{вес(кг)} / \text{рост}^2(\text{м})$
Сравните полученные цифры с таблицей.



Если у вас есть лишний вес или ожирение, необходимо снижать массу тела.

3. Измеряйте уровень сахара минимум 2 раза в год.

4. Контроль уровня артериального давления ежедневно.

Нормальный уровень артериального давления меньше <139/89 мм.рт.ст.
Если ваше давление выше, обратитесь к своему лечащему врачу.

5. Старайтесь придерживаться диеты.

Можно

- Ржаной, пшеничный, белково-отрубной хлеб, несдобные мучные изделия, специальный «диабетический» хлеб
- Овощные супы, щи, борщи, окрошки, слабые нежирные мясные и рыбные бульоны с овощами
- Нежирное мясо и птица, кролик в отварном, тушеном или приготовленном на пару виде
- Нежирная рыба — отварная, запеченная
- Молоко, кефир, йогурт, нежирный творог, нежирный и несоленый сыр
- Гречневая, пшенная, перловая овсяная крупы. Бобовые: фасоль, чечевица
- Овощи, содержащие мало углеводов: капуста, кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, салат
- Любые кисло-сладкие фрукты и ягоды

Нельзя

- Сдобные и сладкие мучные изделия
- Крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манкой, рисом, лапшой
- Жирное мясо, гусей, уток, копченое мясо и колбасы, консервы, субпродукты
- Жирная и соленая рыба, консервы в масле, икра
- Сладкие сырки и йогурты, сливки, жирная сметана
- Рис, манная крупа, макаронные изделия
- Соленые и маринованные овощи
- Виноград, изюм, бананы, финики, инжир