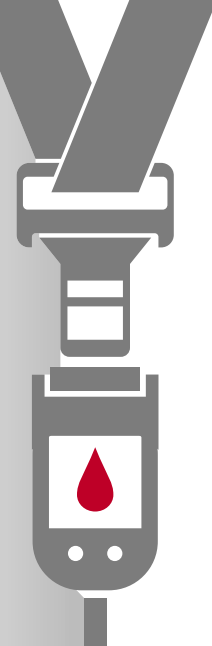




Издатель ООО «РИА «ФармЭтика»»  
Адрес редакции: 105120, Москва,  
Нижняя Сыромятническая ул., д. 11  
+7 (495) 727-1516  
1stol@1stol.org  
www.pharmethics.ru

# ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ



КОНТРОЛИРУЙ СВОЙ ДИАБЕТ!

## У МЕНЯ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

ЕСЛИ Я ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ ИЛИ У МЕНЯ ЛИХОРАДОЧНОЕ СОСТОЯНИЕ, ЭТО СВЯЗАНО С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ. ПОЖАЛУЙСТА, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ ИЛИ ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:

+7

### ВАЖНО!

Перед вами дневник самоконтроля. Очень важно вести его изо дня в день, т. к. главная цель дневника самоконтроля – помочь полноценно жить с диабетом, не допуская развития грозных осложнений данного заболевания.



## ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_



В ЭКСТРЕННОМ СЛУЧАЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ПОЗВОНИТЕ:

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_



## МОИ ЦЕЛИ В КОНТРОЛЕ ДИАБЕТА

Сахар крови до еды

ммоль/л

Сахар крови через 2 часа после еды

ммоль/л



## МОИ ПОКАЗАТЕЛИ

НbA1c (гликированный гемоглобин) сейчас

ммоль/л

**Мой целевой НbA1c**

ммоль/л



## МОЯ ЛЕКАРСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ

ДАТА



\_\_\_\_

ДАТА



\_\_\_\_



# МОЙ ДНЕВНИК

Дата	САХАР КРОВИ, ммоль/л							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В другое время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечание \_\_\_\_\_

Месяц

Вес



# МОЙ ДНЕВНИК

Дата	САХАР КРОВИ, ммоль/л							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В другое время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечание \_\_\_\_\_

Месяц

Вес



# МОЙ ДНЕВНИК

Дата	САХАР КРОВИ, ммоль/л							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В другое время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечание \_\_\_\_\_

Месяц

Вес



# МОЙ ДНЕВНИК

Дата	САХАР КРОВИ, ммоль/л							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В другое время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечание \_\_\_\_\_

Месяц

Вес



# МОЙ ДНЕВНИК

Дата	САХАР КРОВИ, ммоль/л							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В другое время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечание \_\_\_\_\_

Месяц

Вес



# МОЙ ДНЕВНИК

Дата	САХАР КРОВИ, ммоль/л							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В другое время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечание \_\_\_\_\_

Месяц

Вес



# В МАГАЗИНЕ

При выборе продуктов питания людям с сахарным диабетом 2-го типа всю важную информацию о них должна рассказать упаковка. **На что в первую очередь нужно обращать внимание?**

## 1 У каждой упаковки есть лицо и оборот.

На лицевой стороне надо читать только название, а всякие рекламные «приманки» («без сахара», «не содержит жира», «без холестерина», «богат белком», «100% витамин С», «из натуральных фруктов» и др.) – игнорировать.

**Предпочтение всегда отдавайте тем продуктам, у которых список ингредиентов на оборотной стороне минимален!**

## 2 Следующий важный момент – содержание сахара.

Продукт может иметь в своем составе как собственный сахар, так и добавленный производителем. Поскольку в перечне ингредиентов очередность зависит от их количества (от большего к меньшему), то особое

внимание нужно обратить на первую тройку (правда, есть исключение – вода, ее можно не считать):

**если сахар указан на 1–3-м месте, значит, такой продукт брать нельзя – содержание сахара в нем непозволительно высоко!**

Тут стоит оговориться, что в перечне не обязательно будет фигурировать просто «сахар» (иногда с разными прилагательными: инвертированный, тростниковый, коричневый), т. к. «синонимов» у него очень много. В частности, должно насторожить:

- ▶ **во-первых**, окончание «**ОЗА**» (сахароза, глюкоза, лактоза, декстроза, мальтоза, изоглюкоза, левулоза);
- ▶ **во-вторых**, слово «**СИРОП**» (глюкозный, кукурузный, рожковый, мальтозный, кленовый, агавовый, сорговый), а также «подсластитель» и «нектар»;
- ▶ **в-третьих**, патока, мед, меласса, гидролизированный крахмал, ячменный солод, фруктовый концентрат и такие «экзоты», как мусковадо, декстран, этилмалтол, мальтодекстрин, турбинадо.

**Кстати, производители иногда идут на хитрость и маркируют упаковку надписью «без сахара», а в ингредиенты ставят что-нибудь из вышеперечисленного.**

**3** Еще важно смотреть на общее количество углеводов в граммах. Этот показатель включает клетчатку, сахар и прочие углеводы.



**Клетчатка** – очень нужный ингредиент при диабете, т. к. она улучшает работу ЖКТ, позволяет более «плавно» усваивать углеводы и снижает риск ожирения. Диабетическая ассоциация рекомендует в день употреблять мужчинам 38 г, а женщинам – 25 г клетчатки.



Суточная же доза прочих углеводов для диабетиков – 130 г: до 70 г у мужчин и до 60 г у женщин. Лучший источник **углеводов** при диабете – цельные злаки, овощи и зелень. При выборе же готовых продуктов нужно смотреть, чтобы слово «цельный» стояло перед наименованием самого ингредиента в составе.

**4** Часто у **обезжиренных продуктов** страдает вкус, и производители заменяют жир сахаром. Так что при приобретении таких продуктов особенно внимательно **изучите состав** компонентов!

**5** Нужно обращать внимание на такой показатель, как **порция**, т. к. обычно состав дается не на весь продукт в упаковке, а на стандартную порцию. И если одной порции для насыщения недостаточно и хочется съесть сразу две, а то и три, то при подсчете общей калорийности съеденного количество сахаров и углеводов надо удваивать или утраивать. А лучше **ограничиться одной порцией** продукта!



## Субетта<sup>1</sup>

Антидиабетический препарат в составе комплексной терапии сахарного диабета, улучшает контроль уровня глюкозы без риска гипогликемии и защищает сосуды.

- ✓ Улучшает чувствительность тканей к инсулину.
- ✓ Повышает эффективность лечения сахарного диабета.
- ✓ Уменьшает выраженность осложнений диабета.



1  
таблетка



2-4  
раза в сутки



держат в роту до полного растворения не во время приема пищи<sup>1</sup>

1. Инструкция по медицинскому применению препарата, РУ ЛСР-007376/10.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ  
СО СПЕЦИАЛИСТОМ.