

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ



КОНТРОЛИРУЙ СВОЙ ПРЕДИАБЕТ / ДИАБЕТ!

ВАЖНО!

Перед вами дневник самоконтроля. Очень важно вести его изо дня в день, т. к. главная цель дневника самоконтроля – помочь полноценно жить с предиабетом/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

HbA1c (гликированный гемоглобин) сейчас

ммоль/л

Мой целевой HbA1c

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



ЕЩЕ НЕ ДИАБЕТ ...

Предиабет – это нарушение углеводного обмена, при котором не достигаются критерии сахарного диабета, но превышены нормальные значения глюкозы.



ЧЕМ ОПАСЕН ПРЕДИАБЕТ?

- Высокий риск развития СД 2 типа. Риск трансформации предиабета без терапии в СД 2 типа составляет 70% в течение жизни, для 25% пациентов через 3-5 лет.
- Повышенный риск развития ретинопатии, нефропатии, нейропатии и сердечно-сосудистых заболеваний.
- Значительное увеличение риска развития неалкогольной жировой болезни печени.



В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРЕДИАБЕТА?

- Постоянный контроль массы тела. Если стоит задача снижения массы тела, то его скорость не должна превышать 0,5 – 1 кг в неделю.
- Физические нагрузки умеренной интенсивности или интенсивные продолжительностью 30 минут и более ежедневно, но не менее 3 раз в неделю, суммарная продолжительность не менее 150 минут в неделю.
- Ограничение калорийности рациона и постепенное формирование здорового стиля питания.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Рекомендуется употребление не менее 400 г в день, разделенные на 5 приемов, фруктов и овощей, кроме картофеля и других крахмалсодержащих корнеплодов. Овощи можно использовать в сыром, отварном и запеченном виде с минимальным количеством жиров при их приготовлении.



Желательно включать в рацион бобовые (чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница и неочищенный рис).



Свободные сахара* должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 50 г (или 12 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день. Но лучше, если они будут составлять лишь 5% от общей потребляемой энергии.

**Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах.*



Жиры должны составлять не более 30% от общей потребляемой энергии. Предпочтение следует отдавать ненасыщенным жирам, содержащимся в рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом масле.



Рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров до менее 10% от общей потребляемой энергии. Источники насыщенных жиров: жирное мясо, сливочное, пальмовое и кокосовое масло, сливки, сыр и свиное сало.



Трансжиры всех видов должны составлять менее 1% от общей потребляемой энергии. Источники трансжиров промышленного производства: запеченные и жареные продукты, замороженная пицца, пироги, печенье, вафли, кулинарные жиры и бутербродные смеси. Источники трансжиров естественного происхождения: мясная и молочная продукция, получаемая от жвачных животных (коровы, овцы, козы, верблюды).



Ограничить потребление соли до 5 г в день (примерно 1 чайная ложка). Соль должна быть йодированной.

Изменение образа жизни и структуры питания особенно важны для возрастных категорий людей или при наличии наследственной отягощенности по сахарному диабету (наличие заболевания у близких родственников).

Снизить риск развития сахарного диабета из предиабета и предотвратить его осложнения – сильная цель для тех, кто твердо решил ее достичь!

Подготовлено по Методическим рекомендациям ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» МЗ РФ «Диагностика, лечение и диспансерное наблюдение пациентов с предиабетом в условиях первичной медико-социальной помощи». Москва. 2021



2

таблетки



2

раза в сутки

держать во рту
до полного
растворения
не во время
приема пищи¹

длительность
лечения

3

месяца и более

Субетта® – оригинальный лекарственный препарат, повышающий чувствительность тканей к инсулину и нормализующий функцию эндотелия сосудов.¹

Субетта® при предиабете (нарушенной толерантности к глюкозе) позволяет:

- ✓ ↓ до нормальных значений 2-часовую глюкозу плазмы;
- ✓ ↓ ниже 5,5% гликированный гемоглобин.

Субетта® при Сахарном диабете 2 типа в составе комплексной терапии:

- ✓ способствует профилактике осложнений сахарного диабета, связанных с нарушением периферического кровообращения и микроциркуляции.

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Субетта® ЛП-N(000028)-(PG-RU)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

