

Пейте обезжиренное молоко (1%), ешьте обезжиренный творог и йогурт.

Семья и друзья могут помочь тебе контролировать диабет посредством приготовления здоровой пищи и поощрять вас делать зарядку.

Зарядка и физические упражнения очень важны при контроле диабета. Рекомендуется каждому (женщинам и мужчинам, пожилым и молодым) делать зарядку по крайней мере 3 раза в неделю в течении 30 минут. Другие виды спорта такие как футбол, баскетбол, ручной мяч, прыгание на скакалке, избегать лифта и ходить пешком.

Если ты болен диабетом, ты должен:

- Принимать лекарства по назначению врача.
- Проверять уровень сахара в крови.
- Иметь удостоверение личности с именем, адресом, диагнозом и список лекарств.
- Одевать комфортную одежду и обувь.
- Пить достаточно воды.
- Делать зарядку.
- Носить при себе леденцы, фруктовый сок, изюм с большим содержанием сахара в случае понижения сахара в крови.

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

Для более подробной информации посетите следующие сайты:

American Heart Association
www.aha.org

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

• • •

*Информация в этой брошюре переведена по
материалам разработанным:*

American Heart Association

American Diabetes Association

*The Centers for Disease Control and Prevention
(CDC)*

*Georgia State University, Department of
Geography and Anthropology*

The U.S. Department of Agriculture (USDA)



Что такое Диабет?



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and
Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Диабет-заболевание, при котором органы не вырабатывают или неправильно используют инсулин. Инсулин-гормон, который превращает еду в энергию, необходимую для функций человека. Диабет может привести к увеличенному содержанию сахара в крови, что оказывает влияние на работу сердца, мозга, почек, кровеносных сосудов и зубов. Диабет введёт к потере зрения, импотенции или приводит к смерти.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ДИАБЕТА

Диабет типа 1 обнаружен у детей и подростков. Известен под названием подросткового диабета.

Диабет типа 2 самый распространённый тип диабета. До теперешнего времени считался заболеванием взрослых. Сегодня обнаружен у детей все чаще, потому что возрастает число детей, которые страдают от ожирения, избыточного веса и физически пассивны.

Гестациональный диабет обнаружен у беременных женщин.

КАК НУЖНО УПРАВЛЯТЬ ДИАБЕТОМ?

К сожалению излечиться от диабета нельзя, но заболевание можно контролировать посредством:

- Здорового питания
- Быть физически активным (делать зарядку)
- Бросить курить

- Принимать лекарства (если необходимо)

Советы по здоровому питанию:

- Разнообразное питание каждый день-необходимый источник витаминов и минералов для полноценного развития.
- Уменьшить употребление чипсов, печенья, сладостей, масла, маргарина, майонеза, соли, жареной пищи, мороженого, щербета и газированных напитков.
- Уменьшить употребление печённых изделий (пирогов, булочек, пирожных).

ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ:

- Старайтесь употреблять хлеб, выпеченный из цельных злаков, таких как пшеничный хлеб и коричневый рис.
- Употребляйте много фруктов и овощей.
- Употребляй мало жира, масла при приготовлении еды.
- Употребляй растительное масло вместо сливочного масла или маргарина.
- Старайтесь печь, тушить, готовить на пару вместо жарки.
- Употребляйте диетическое мясо, такое как курицу, индюшку или постную говядину.

