

# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 1. ЕДИМ ЧАСТО

Если Вы страдаете сахарным диабетом, ешьте от 4 до 6 раз в день. Такое распределение пищи позволяет поддерживать более ровный уровень глюкозы в крови.

## 2. ХУДЕЕМ МЕДЛЕННО

На диете Вы можете терять около 300-400 г за неделю. Потеря массы тела более 1 кг за неделю нежелательна. При большем темпе похудения происходит распад белков.

## 3.



## ЗЕЛЕНый СВЕТ: ПРОДУКТЫ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ

- Огурцы, помидоры
- Все виды капусты
- Кабачки, баклажаны
- Перец
- Все виды салата, зелень, щавель
- Лук, чеснок
- Морковь
- Стручковая фасоль
- Грибы
- Чай, кофе без сахара, минеральная вода

## ЖЕЛТЫЙ СВЕТ: ПРОДУКТЫ С ОГРАНИЧЕННЫМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ

- Кисло-молочные продукты с содержанием жира < 1,5%
- Нежирное мясо, птица без кожи
- Рыба
- Сыр с содержанием жира < 30%
- Крупы
- Фрукты
- Макароны, хлеб
- Картофель, кукуруза, бобовые (горох, фасоль, чечевица)

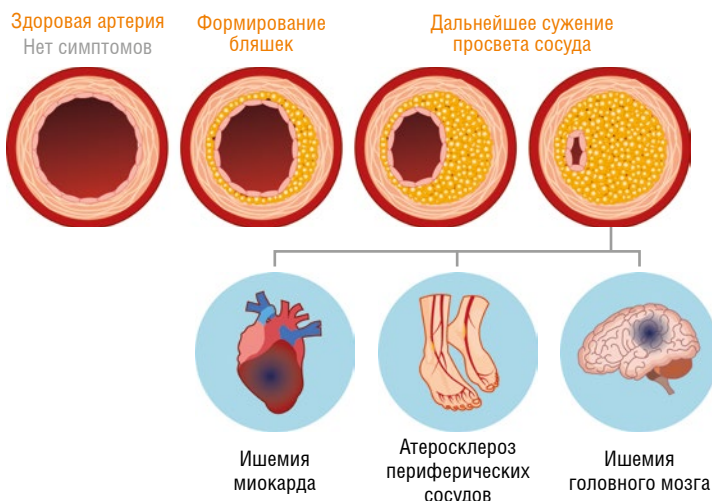
## КРАСНЫЙ СВЕТ: ИСКЛЮЧАЕМ

- Мед, сахар, варенье, джемы, сладкие напитки
- Конфеты, шоколад, мороженое
- Пирожные, торты, печенье, сдобная выпечка
- Масло сливочное, сало,
- Сыры > 30% жирности
- Майонез, сметана, сливки
- Жидкие молочные продукты > 1,5% жирности
- Жирное мясо, субпродукты, колбаса, сосиски, сардельки
- Паштеты, консервы в масле
- Орехи, семечки
- Алкогольные напитки

## ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О ХОЛЕСТЕРИНЕ

### ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН?

Холестерин - органическое соединение, тип липидов, который синтезируется в основном в печени и выполняет много важных функций для организма. Если холестерина становится слишком много, он начинает откладываться в стенках артерий, образуя атеросклеротические бляшки, и приводит к развитию атеросклероза - хронического заболевания артерий, возникающего вследствие нарушения жирового обмена. Со временем бляшки увеличиваются в размере, значительно сужая или даже полностью перекрывая просвет сосуда, приводя к развитию ишемической болезни сердца (приступам стенокардии и/или инфаркту миокарда) и/или инсульту.



### КАК ОЦЕНИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА КРОВИ?

Существуют разные формы холестерина, и их максимальная и минимальная границы нормы могут быть различными в зависимости от реактива, используемого лабораторией. Поэтому важно, чтобы врач определил для Вас индивидуальный целевой показатель уровня холестерина в зависимости от Вашего основного и/или сопутствующих заболеваний, если таковые имеются.

### КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА?

- Здоровое питание (рекомендации по питанию - на обороте)
- Контроль массы тела
- Регулярная физическая активность - ходьба на свежем воздухе, плавание

### ЛЕЧЕНИЕ

Главная цель снижения уровня холестерина - уменьшение риска развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

- Препараты, снижающие холестерин (статины), - если немедикаментозные методы по снижению уровня холестерина не дали результатов, в дополнение врач может назначить препараты, снижающие уровень холестерина (статины). При этом лечение статинами должно быть длительным и постоянным. Не следует прекращать прием препаратов без предписания врача, даже если уровень холестерина снизился до нормальных значений.