

# Симптомы сахарного диабета 2-го типа



Жажда и сухость во рту



Постоянная усталость и слабость

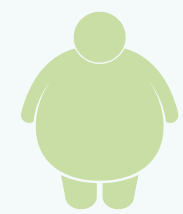


Учащенное мочеиспускание, в том числе в ночное время



Медленное заживление ран и повреждений кожи

## Факторы риска сахарного диабета 2-го типа



Избыточная масса тела (индекс массы тела больше 25 кг/м²)



Повышенное артериальное давление (выше 140/90 мм рт. ст.)



Генетическая предрасположенность



Малоподвижный образ жизни



Повышенный уровень холестерина



## Как уменьшить риск развития сахарного диабета 2-го типа?



Не переедать



Следить за массой тела



Регулярно заниматься физической нагрузкой (бег, плавание, велосипед, посещение тренажерного зала)

## ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2-го типа

### Продукты, которые нужно ограничить в рационе:

Сильно повышающие уровень сахара в крови:

- Сахар
- Мед
- Сухофрукты
- Фруктовые соки
- Кондитерские изделия
- Варенье
- Газированные напитки
- Манная каша
- Картофельное пюре

Содержащие много калорий:

- Сливочное и растительное масло
- Жирные молочные продукты такие как сметана, майонез, йогурты, сливки, творог,
- Колбасные изделия
- Копчености
- Пироги

Уменьшить вдвое потребление:



хлеба



круп



картофеля



макаронных изделий



бубликов, крекеров, сушек



фруктов (только в первой половине дня в небольшом количестве)

### УВЕЛИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ



Если хочется газированных напитков, отдавать предпочтение напиткам без сахара («Кока-Кола Zero», «Пепси Лайт»)



Если хочется подсластить кофе или чай, использовать стевию (сахарозаменитель растительного происхождения).

