

# Щоденник самоконтролю

Інформація для пацієнтів



змінюємо діабет  
разом



# ЗМІСТ

Контактні дані для зв'язку в невідкладних станах .....	3
Важливість вимірювання рівня глюкози в крові .....	4
Чому мені було призначено додатковий вид інсуліну .....	5
Як мені допоможе інсулін, що вводиться під їжу .....	5
Коли і як мені слід застосовувати аналог інсуліну швидкої дії .....	5
Яким чином мені слід коригувати дозу інсуліну .....	6
Приклад корекції дози .....	6-7
Епізоди гіпоглікемії .....	8-9
Як запобігти виникненню ускладнень .....	10
Як зберегти ноги здоровими .....	10-11
Інші показники здоров'я .....	12
Візити до лікаря (річний план) .....	12
Важливі показники, які потрібно контролювати при діабеті .....	13
Частота вимірювання цукру в крові .....	14
Особливості харчування при діабеті 2-го типу .....	15-21
Принципи підрахування добового раціону .....	15
Вуглеводи в раціоні .....	19
Правильні порції їжі .....	20
ХО-таблиці .....	22-27
Таблиці калорійності продуктів і вмісту вуглеводів .....	27-38
Фізичні навантаженн .....	38-41
Щоденник .....	42-67

**Інформація, що наведена в цій брошурі не замінює консультації з лікарем.**

Всі запитання щодо доз інсуліну, будь-яких інших аспектів лікування Вашого цукрового діабету або побічних ефектів, слід задавати лікарю, що призначив Вам лікування. Щоденник розрахований на 26 тижнів.

## Контактні дані для зв'язку в невідкладних ситуаціях

ПІБ

Дата народження

Адреса

Телефон

Тип діабету

1 тип

2 тип

Лікування:

Інсулін

Цукрознижуючі  
таблетовані препарати

Лікар

Адреса поліклініки

Телефон

Найближчий родич

Телефон

## ВСТУП

Цукровий діабет – це захворювання, що прогресує, і життя людей, хворих на нього, може бути складним із-за необхідності дотримуватися строго режиму лікування. Призначаючи Вам правильно підібрану комбінацію препаратів, Ваш лікар допоможе Вам отримати контроль над Вашим захворюванням і покращити якість Вашого життя.

## Важливість вимірювання рівня глюкози в крові

Реєстрація Ваших рівнів глюкози в крові є одним зі способів дізнатися про те, чи знаходиться Ваш цукровий діабет під контролем. Завдяки цьому щоденнику це може стати для Вас простішим. В ньому Ви можете реєструвати час прийомів їжі, результати вимірювання рівня глюкози в крові та Ваші дози інсуліну або цукрознижуючих препаратів кожного дня. В розділі “Примітки” Ви можете реєструвати дані про фактори, що можуть впливати на Ваш рівень глюкози крові, такі як:

- Їжа, яку Ви споживаєте,
- Інші лікарські засоби (не цукрознижуючі), які Ви застосовуєте,
- Дані про те, коли і як довго Ви займаєтеся фізичними вправами, і
- Проблеми, такі як захворювання, стрес або симптоми гіпоглікемії (низького рівня глюкози крові).

Дані в Вашому щоденнику допоможуть нам дізнатися про те, що відбувається з Вашим рівнем глюкози крові в залежності від різних обставин. Ви і Ваш лікар разом визначите Ваші цільові рівні глюкози крові. Запишіть Ваші цільові значення рівнів глюкози в крові в цю таблицю.

<b>Цільові рівні глюкози в крові</b> (показники концентрації глюкози в плазмі крові)*		
<b>Час</b>	<b>Для людей із цукровим діабетом</b>	<b>Ваше цільове значення</b>
До прийому їжі	Менш ніж 6,0 ммоль/л	
Через 2 години після прийому їжі (постпрандіальний рівень)	Менш ніж 7,8 ммоль/л	
Глікозильований гемоглобін (HbA1c)	7,0% або менше	

Значення показників глюкометра, який реєструє рівень глюкози в цільній крові є приблизно на 10% нижчими.

Будь ласка, див. інструкції з експлуатації Вашого глюкометра для визначення того, чи результати відображаються як концентрація глюкози в плазмі крові, чи як концентрація глюкози в цільній крові.

\* За матеріалами Американської колегії ендокринологів [American College of Endocrinology ] (ACE). Спільний висновок щодо Настанов з контролю глікемії. Endocrine Practice 2002;8 (Suppl 1):S5-S11

## Чому мені було призначено додатковий вид інсуліну?

Цукровий діабет прогресує з плином часу, тому Ваше лікування має бути відповідним чином змінено для підтримання контролю рівня глюкози в крові. Зазвичай рекомендується, щоб Ваш рівень глікозильованого гемоглобіну (HbA1c) становив 7% або менше.

В багатьох випадках при цукровому діабеті 2-го типу спочатку призначають лікування базальним інсуліном з застосуванням пероральних цукрознижувальних препаратів (ПЦП) або без них. Базальний інсулін – це інсулін тривалої дії, який діє шляхом зниження загального добового рівня глюкози крові. Але цього лікування може бути недостатньо, щоб підтримати Ваш рівень глікозильованого гемоглобіну (HbA1c) на цільовому рівні. Після кожного прийому їжі в Вашому організмі відбувається підвищення рівня глюкози в крові. В організмі деяких людей, хворих на цукровий діабет, не виробляється достатньо інсуліну для того, щоб впоратися з таким підвищенням, тому необхідні додаткові ін'єкції інсуліну, щоб це компенсувати. Це характерно для Вашого захворювання, і не означає, що Ви зробили щось неправильно.

## Як мені допоможе інсулін, що вводиться під їжу?

Навіть якщо Ви почуваєте себе добре, з часом підвищений рівень глюкози в крові може серйозно погіршити Ваше самопочуття. Наприклад, це може призвести до виникнення проблем з серцем, нирками, очима та стопами. Контроль рівня глюкози після прийому їжі сприятиме зниженню рівня HbA1c і зниженню ризику розвитку таких ускладнень.

Зниження рівня HbA1c може потребувати деякого часу, але навіть помірне його покращення принесе Вам справжню користь. Наприклад, зниження Вашого рівня HbA1c лише на 1% (наприклад, з 9,5% до 8,5%) призводить до зменшення вірогідності розвитку серцевого нападу на 14%, порушення зору або захворювань нирок – на 37%.

## Коли і як мені слід застосовувати аналог інсуліну швидкої дії?

Разом з Вашим лікарем Ви вирішите з яким прийомом їжі Вам необхідно застосовувати аналог інсуліну швидкої дії кожного дня. Звичайно, це найбільший прийом їжі за добу.

Цей прийом їжі: \_\_\_\_\_ (сніданок, обід або вечеря).

Ваша початкова доза становить \_\_\_\_\_ одиниць аналогу інсуліну швидкої дії.

Аналог інсуліну швидкої дії слід застосовувати безпосередньо перед прийомом їжі або його можна вводити протягом 15 хвилин після вживання їжі, за необхідності.

Щоб переконатися в тому, що Ви застосовуєте правильну дозу інсуліну, Вам необхідно вимірювати рівень глюкози в крові в певний час доби і змінювати дозу інсуліну в залежності від отриманих результатів. Це детальніше пояснюється в наступному розділі.

## Яким чином мені слід коригувати дозу інсуліну?

Важливо отримувати правильну дозу інсуліну кожного дня, оскільки це зменшує Ваш ризик розвитку епізодів високого (гіперглікемія) або низького (гіпоглікемія) рівня глюкози в крові.

Щоб перевірити те, наскільки ефективним є інсулін, Вам необхідно контролювати рівень глюкози в крові за допомогою аналізу крові з пальця. Це слід виконувати перед наступним прийомом їжі (або перед сном, перед введенням дози базального інсуліну, якщо Ви вводили аналог інсуліну швидкої дії під час вечери).

Зазвичай рекомендується, щоб Ваш рівень глюкози крові перед наступним прийомом їжі становив 3,9-7,2 ммоль/л. Це – діапазон значень, який використовується в наведеному прикладі. Якщо Ваш рекомендований діапазон значень є іншим, у розділі щоденника необхідно вказати Ваші власні цільові значення.

Якщо Ваш рівень глюкози є занадто високим, наступного дня застосовуйте на 1 одиницю більше аналога інсуліну швидкої дії. Якщо він є занадто низьким, застосовуйте на 1 одиницю менше. Приклад корекції дози наводиться, щоб продемонструвати Вам, як це слід робити.

### Приклад корекції дози

Пан Сидоренко вводить **4 одиниці** інсуліну безпосередньо перед обідом, згідно з інструкціями свого лікаря. Після цього він вимірює рівні глюкози в крові безпосередньо перед вечерею і реєструє результати в щоденнику реєстрації даних про дози інсуліну (наводиться нижче):

День 1 Дата: 1 січня				
Доза інсуліну	Час введення		Час вимірювання рівня цукру в крові	Результат вимірювання (ммоль/л)
4 Од	Сніданок		Перед обідом	
	Обід	√	Перед вечерею	7,7
	Вечеря		Перед сном (перед введенням базального інсуліну)	

Мій рівень цукру в крові має бути в межах діапазону значень 3,9-7,2 ммоль/л.

Лікар пана Сидоренка повідомив йому, що його рівень цукру в крові має бути в межах 3,9-7,2 ммоль/л, отже, він повинен коригувати свою дозу в залежності від результатів вимірювань.

(Пам'ятайте, що Ваш діапазон цільових значень може відрізнятись від наведеного).

Якщо рівень глюкози в крові становить:	Відмітка про корекцію	
менш ніж 3,9 ммоль/л	зменшити дозу на 1 одиницю	
3,9-7,2 ммоль/л	дозу не змінювати	
більш ніж 7,2 ммоль/л	збільшити дозу на 1 одиницю	√

Таким чином, доза препарату, що буде вводиться завтра під обід, становитиме 5 Од інсуліну.

*Пан Сидоренко визначив, що він повинен додати 1 одиницю інсуліну до дози, що має вводиться наступного дня, і записав це в своєму щоденнику.*

День 2 Дата: 2 січня				
Доза інсуліну	Час введення		Час вимірювання рівня цукру в крові	Результат вимірювання (ммоль/л)
5 Од	Сніданок		Перед обідом	
	Обід	√	Перед вечерею	6,1
	Вечеря		Перед сном (перед введенням базального інсуліну)	

Мій рівень цукру в крові має бути в межах діапазону значень 3,9-7,2 ммоль/л.

Якщо рівень глюкози в крові становить:	Відмітка про корекцію	
менш ніж 3,9 ммоль/л	зменшити дозу на 1 одиницю	
3,9-7,2 ммоль/л	дозу не змінювати	√
більш ніж 7,2 ммоль/л	збільшити дозу на 1 одиницю	

Таким чином, доза препарату, що буде вводиться завтра під обід, становитиме 5 Од інсуліну.

*Пан Сидоренко визначив, що його рівень глюкози крові знаходиться в межах цільового діапазону, таким чином, наступного дня він повинен ввести таку ж саму дозу аналогу інсуліну швидкої дії, що й сьогодні (5 Одиниць).*

## Епізоди гіпоглікемії

Епізоди гіпоглікемії можуть виникати при будь-якому лікуванні цукрового діабету, незалежно від того, чи застосовується інсулін, чи таблетки. І можливо, Ви вже відмічали такі епізоди. В цьому розділі пояснюється те, що Ви можете відчувати під час гіпоглікемії, і яким чином Вам слід діяти для того щоб Ви почували себе впевнено і продовжувати вести нормальне життя.

## Симптоми гіпоглікемії

**Нижче наводяться симптоми, які можуть виникнути під час епізоду гіпоглікемії (може бути декілька симптомів):**

- Відчуття голоду
- Дрож (тремтіння)
- Підвищена нервозність
- Надмірне потовиділення
- Запаморочення
- Відчуття сонливості
- Сплутаність свідомості
- Труднощі при розмові
- Підвищена тривога
- Слабкість

**Гіпоглікемія може також виникати під час сну. Ознаки того, що це має місце, є наступними:**

- Крик уві сні
- Нічні кошмари
- Ваша нічна сорочка, піжама або простирадла вологі від поту
- Відчуття втоми, роздратованість або сплутаність свідомості після того, як Ви прокинулися



## Що слід робити?

**Не панікуйте! Нижче наведено п'ять простих кроків, які допоможуть Вам швидко і безпечно подолати гіпоглікемію:**

1. Припиніть займатися будь-якою діяльністю, якою Ви займаєтеся, і сядьте, якщо це можливо;
2. Візьміть кров з пальця для перевірки рівня глюкози в крові;
3. Швидко "відновіть вміст цукру в крові" - прийміть 15-20 г глюкози в таблетках, 4-5 шматочків цукру або випійте стакан (200 мл) соку або іншого солодкого напою (лимонад, пепсі-кола);
4. Через 20-30 хвилин повторно виміряйте рівень глюкози в крові;
5. Якщо Ваш рівень глюкози в крові все ще не повернувся до норми, прийміть додатково 10-20 г цукру.

У кожної людини, хворої на цукровий діабет, яка застосовує цукрознижуючі таблетки чи інсулін, може виникнути епізод гіпоглікемії, і ретельне спостереження за рівнем глюкози в крові та дотримання режиму лікування сприятиме мінімізації ризику його розвитку.

## Причини розвитку гіпоглікемії

**З'ясування причини розвитку гіпоглікемії може допомогти запобіганню подібного епізоду в майбутньому. Типовими причинами є:**

- Порції їжі, яку Ви вживаєте під час основних прийомів їжі або перекусів, є занадто малими і не відповідають дозі інсуліну, який ви вводите;
- Прийоми їжі затримуються або пропускаються;
- Збільшення фізичного навантаження або неочікуване фізичне навантаження;
- Вживання алкогольних напоїв, особливо натще;
- Дні, коли Ви хворієте (нежить, ГРВІ, пронос) і потреба в інсуліні може зменшуватися;
- Введення занадто великої кількості інсуліну.

## Як запобігти виникненню ускладнень

Уявіть собі, що по судинах, яку несуть кров до всіх органів, постійно тече солодкий цукровий сироп. Постійно висока концентрація глюкози в крові призводить до змін у стінках судин та нервів. Порушується постачання крові та функція нервів практично в усіх органах. Найбільш вразливими є судини очного дна (діабетична ретинопатія), судини нирок (діабетична нефропатія), судини та нерви нижніх кінцівок (діабетична ішемічна нейропатія, діабетична ішемічна та невропатична стопа). Ураження судин серця є причиною розвитку інфаркту міокарда, а судин мозку – причиною інсульту.

Підступність ускладнень діабету полягає в тому, що вони можуть розвиватися без симптомів. Роками людину нічого не турбує, а підвищений цукор в крові робить свою «чорну справу». Дуже важливо виявити зміни на самих ранніх стадіях розвитку ускладнень. Для цього необхідно проходити профілактичні обстеження у лікаря. Для профілактики розвитку та прогресування ускладнень цукрового діабету необхідно використовувати всі сучасні методи для нормалізації рівня глюкози в крові та артеріального тиску.

## Як зберегти ноги здоровими

У людей з діабетом може порушуватись циркуляція крові в судинах нижніх кінцівок, підвищується вразливість шкіри до різноманітних видів бактерій та грибкових інфекцій. Ураження нервів при цукровому діабеті (діабетична нейропатія) зменшує чутливість до болю, тому Ви можете не відчувати наявності ран або тріщин на шкірі, високу температуру води тощо. Наявність глюкози в поті створює ідеальне середовище для розмноження збудників інфекцій в порізах, подряпинах і ранах. При діабеті навіть невеликі пошкодження шкіри стоп довго не загоюються, а тому потребують підвищеної уваги, їх лікування необхідно проводити негайно. Уникайте використання таких антисептиків як йод або зеленка оскільки їх колір може маскувати ознаки запалення. Якщо рана не загоюється протягом 2-3 днів, негайно зверніться за медичною допомогою.



**Не займайтеся самолікуванням, тому що Ви можете втратити ногу!**

- Не ходіть босоніж як на вулиці, так і в приміщенні.
- Використовуйте лише бавовняні шкарпетки або панчохи, які добре поглинають піт, дозволяють ступням «дихати» і залишатися сухими.

- Переконайтесь, що резинка на шкарпетках не дуже туга і не порушує циркуляцію крові.
- Мінняйте шкарпетки або панчохи кожного дня.
- Ретельно мийте ноги з використанням нейтрального (дитячого) мила. Не тримайте ноги довго в гарячій воді, уникайте екстремальних температур, як гарячої, так і холодної. Після миття ретельно витирайте ноги м'яким рушником.
- Використовуйте зволожуючий крем, щоб не допускати вираженої сухості та порепання шкіри.
- Оглядайте ноги при гарному освітленні, використовуючи дзеркало. Звертайте увагу на тріщини шкіри, порізи, подряпини, пухирі, виразки, зміну кольору або температури шкіряного покриву, стан шкіри між пальцями ніг.
- Ретельно підбирайте взуття, воно має бути зручним і не стискати ніг.
- Перед тим як взуватися переконайтесь, що всередині взуття немає сторонніх речей.
- Акуратно підстригайте нігті, не надто коротко, не закругляючи кути. Щоб уникнути нерівностей зрізу підпилюйте нігті.
- Не користуйтеся хімічними препаратами для видалення бородавок та мозолів або загрубілих ділянок шкіри.
- Регулярно виконуйте фізичні вправи, які сприяють покращенню кровообігу в кінцівках.

## Інші показники стану здоров'я, за якими необхідно проводити спостереження

Оскільки цукровий діабет може впливати на багато різних органів/частин тіла, Ваш лікар має регулярно проводити наступні процедури/огляди:

- Вимірювати артеріальний тиск;
- Вимірювати масу тіла, об'єм талії;
- Проводити огляд стоп (перевіряти чутливість до дотику або наявність виразок і т.д.);
- Перевіряти зір;
- Перевіряти функцію серця (ЕКГ або частота пульсу);
- Перевіряти функцію нирок (аналіз сечі і крові);
- Контролювати рівень ліпідів в крові (аналіз крові натще).

## Візити до лікаря

В цьому розділі Ви можете записувати дані про призначені візити на прийом до відповідного лікаря чи лабораторії, на які Вам необхідно приходити для проведення будь-якої з цих процедур.

Призначено прийом у	Дата	Час	Місце

# Важливі показники, які потрібно контролювати при діабеті

## Показники рівня цукру в крові без діабету:

Натще – не більше 6,1 ммоль/л

Через 2 години після їжі – не більше 7,8 ммоль/л

Гіпоглікемія – нижче 3,7 ммоль/л

**Контроль діабету на рівні компенсації:** рівень цукру в крові протягом дня у межах 5 – 8 ммоль/л

**N.B. При некомпенсованому діабеті рівень цукру в крові може перевищувати 15 ммоль/л**

## **HbA1c – показник середнього рівня цукру в крові протягом останніх 3-х місяців.**

Кожні три місяці потрібно контролювати рівень HbA1c. Цей аналіз показує, наскільки хорошою або поганою була компенсація діабету в останні 2-3 місяці.

**Рівень HbA1c без діабету <5,6%**

**Компенсований діабет: HbA1c 6%-7%**

**N.B. Кожні 3 місяці потрібно контролювати рівень HbA1c**

Чим вищий рівень HbA1c, тим гірші були показники рівня цукру в крові за останній час. У разі тривалої декомпенсації діабету значно підвищується ризик розвитку ускладнень та інвалідизації.

**N.B. Частіше перевіряти рівень цукру в крові необхідно при:**

1. підозрі на гіпоглікемію
2. зміні цукрознижуючої терапії
3. фізичних навантажень
4. зміні в харчуванні
5. супутніх захворюваннях, стресі
6. подорожі
7. керуванні автомобілем

Більшість людей з цукровим діабетом не відчують підвищений рівень цукру в крові. Це дуже небезпечно. Високий рівень цукру в крові приводить до виникнення загрозливих ускладнень.

# Частота вимірювання цукру в крові

**Коли і як часто вимірювати рівень цукру в крові при цукровому діабеті 2-го типу\*:**

Режим лікування або клінічна ситуація	Частота самоконтролю рівня глюкози в крові	Коментар
Дієтотерапія і фізичні навантаження	1 раз на день або 3-4 рази на тиждень	Вимірювання виконувати в різний час доби (натще і через 1,5-2 години після їжі)
Початок чи зміна пероральної цукрознижуючої терапії	3 рази на день	Вимірювання виконувати в різний час доби: натще, через 1,5-2 години після їжі і обов'язково на ніч
Стабільна пероральна цукрознижуюча терапія	1 раз на день і 1 глікемічний профіль 1 раз на тиждень	Вимірювання виконувати в різний час доби. Глікемічний профіль – вимірювання глікемії 7 разів на день: 1. перед сніданком 2. 2 години після сніданку 3. перед обідом 4. 2 години після обіду 5. перед вечерею 6. 2 години після вечері 7. перед сном
2-3 ін'єкції інсуліну на день	2-3 рази на день і 1 глікемічний профіль 1 раз на тиждень	Вимірювання виконувати в різний час доби: натще, через 1,5-2 години після їжі і обов'язково на ніч. Глікемічний профіль – вимірювання глікемії 7 разів на день: 1. перед сніданком 2. 2 години після сніданку 3. перед обідом 4. 2 години після обіду 5. перед вечерею 6. 2 години після вечері 7. перед сном
4 ін'єкції інсуліну на день або інсулінова помпа	4-8 рази на день	Вимірювання виконувати в різний час доби: натще, через 1,5-2 години після їжі і обов'язково на ніч
Вагітність, госпіталізація чи гостре захворювання	≥4 рази на день	Кожні 4-6 годин

\* За матеріалами 1 .Clinical Practice Guideline. Canadian Diabetes Association. Can J Diabetes 37 (2013) S197–S212  
2. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным СД под ред. И.И. Дедова, М.В. Шестаковой 2009, издание 4-е

# Особливості харчування при діабеті 2-го типу

В основі лікування людей з діабетом лежить дієтичне харчування. При діабеті 2-го типу принципове значення мають два моменти:

1. **Нормалізація рівня цукру в крові, для чого необхідно контролювати прийом вуглеводів, які його підвищують.**
2. **Нормалізація ваги, для чого необхідно зменшити калорійність харчового раціону та підвищити фізичну активність.**

При наявності ожиріння при діабеті 2-го типу, потрібно вживати низькокалорійну їжу, підраховувати та контролювати її калорійність.

**Рекомендована калорійність добового раціону розраховується з урахуванням ваги людини і її фізичної активності.** В залежності від індексу маси тіла (ІМТ) виділяють наступні категорії ваги тіла і рекомендовану калорійність добового раціону:  $ІМТ = \text{вага (кг)} / [\text{ріст (м)}]^2$

ІМТ (кг/м <sup>2</sup> )	Категорія ваги тіла	Рекомендована калорійність добового раціону
<18,5	Недостатня	25 ккал/кг/добу
18,5 – 24,9	Нормальна	20 ккал/кг/добу
25 – 29,9	Надлишкова	17 ккал/кг/добу
≥30	Ожиріння	15 ккал/кг/добу

Визначення коефіцієнта фізичної активності за характером праці:

Характеристика фізичної активності	Коефіцієнт перерахунку калорійності добового раціону
Низька	1,1
Помірна	1,3
Висока	1,5

**Розрахунок кількості добової калорійності** = Фактична вага x Коефіцієнт калорійності x Коефіцієнт фізичної активності

*Наприклад:*

вага 120 кг при зрості 175 см, низька фізична активність

ІМТ- 39,0 кг/м<sup>2</sup> (2-а ступінь ожиріння)

Добова калорійність = 120 кг x 15 ккал/кг/добу x 1,1 = 1980 ккал/добу.

**Для зниження ваги** при надлишковій масі тіла і ожирінні рекомендовано зменшення розрахункової калорійності добового раціону на 500 ккал.

*Наприклад:*

вага 120 кг при зрості 175 см, низька фізична активність

ІМТ- 39,0 кг/м<sup>2</sup> (2-а ступінь ожиріння)

Добова калорійність = 120 кг x 15 ккал/кг/добу x 1,1 = 1980 ккал/добу.

Добова калорійність для зниження ваги = Добова калорійність - 500 ккал/добу = (1980 ккал/добу - 500 ккал/добу = 1480 ккал/добу)

## Принципи зниження ваги.

1. Для здоров'я дуже важливим є поступове зниження ваги ( 0,5 – 0,8 кг за тиждень). Таке зниження ваги забезпечує стійкий результат.
2. Вживати їжу необхідно часто, малими порціями та не пропускати заплановані та додаткові прийоми їжі.
3. Необхідно виключити з раціону вуглеводи, що швидко засвоюються.
4. Зменшення добової калорійності їжі (низькокалорійне харчування). Як результат, таких обмежень (дефіцит енергії), енергетичні запаси «законсервовані» в жировій тканині (надлишкова вага) буде витратитись на різні потреби організму і вага буде зменшуватись.

Жирові запаси можуть відкладатись в організмі відносно рівномірно або здебільше в області стегон та сідниць (ожиріння по типу «Груші»), або в області живота (ожиріння по типу «Яблуко» абдомінальне або вісцеральне ожиріння). Найбільш небезпечним для життя та здоров'я є абдомінальне ожиріння (за рахунок внутрішніх жирових відкладень).

Абдомінальне відкладення жиру можна оцінити вимірявши окружність талії:

### Норма окружності талії:

для чоловіків – не більше 94 см

для жінок – не більше 80 см

### Носіями енергії (калорійності) в їжі є:

**Білки – 4 ккал в 1 г**

**Жири – 9 ккал в 1 г**

**Вуглеводи – 4 ккал в 1 г**

В добовому раціоні білки повинні складати 30-35% добової калорійності, жири – 15-20% і вуглеводи – 40-50%.

Нажаль в сьогоднішній реальності люди вживають в середньому не менше 40% всіх калорій в вигляді жирів, тобто в 2 рази більше.



### Декілька порад щодо зменшення кількості жирів в раціоні:

- Вибирайте продукти зі зниженим вмістом жирів (наприклад знежирене молоко, йогурт, сир).
- Видаляйте жир з м'яса перед приготуванням. З птиці обов'язково знімайте шкірку, вона надзвичайно багата на жир.
- Уникайте смажіння продуктів, бо їх калорійність збільшується за рахунок масла. Краще запікайте або тушкуйте.
- В салати зі свіжих овочів не додавайте сметану, майонез чи масляні заправки, які збільшують калорійність страви.
- Для перекусів використовуйте свіжі фрукти та овочі; чіпси, печиво, горіхи потрібно обмежити.



За калорійністю всі продукти харчування поділяють на 3 групи:

### **Продукти з мінімальною калорійністю:**

Овочі: листя салату, капуста, огірки, помідори, перець, кабачки, баклажани, зелень, гриби, стручкова квасоля, редька, редиска, морква, буряк, шпинат (за виключенням картоплі, кукурудзи і бобових (горох, квасоля, чечевиця).

Напої: чай, кава без цукру та вершків, мінеральна вода.

Ці продукти можна вживати без суттєвих обмежень.



### **Продукти з середньою калорійністю:**

Білкові продукти: нежирне м'ясо, риба, птиця без шкіри, яйця.

Молочні продукти: молоко та кисломолочні продукти із вмістом жиру <1,5%, твердий сир із вмістом жиру <30%, сметана жирністю <15%, сир кисломолочний <5%.

Крохмалисті продукти: картопля, кукурудза, макарони, хліб.

Фрукти і ягоди, за виключенням винограду та сухофруктів.

Основний принцип вживання: з'їдати половину звичайної для вас порції.



### **Продукти з високою калорійністю:**

Жири: масло вершкове, олія, сало, майонез, сметана, вершки, твердий сир > 30% жирності, різні молочні продукти >1,5% жирності, жирне м'ясо, ковбаса, сосиски, сардельки, жирна риба, паштеті, консерви, горіхи, насіння.

Цукор та різноманітні кондитерські вироби: мед, варення, джеми, солодкі напої, цукерки, шоколад, морозиво, тістечка, торти, печиво, здобна випічка.

Алкогольні напої по калорійності наближаються до жирів.

Необхідно максимально обмежити вживання цих продуктів.

Знання цих трьох категорій продуктів допоможе Вам зменшити середньодобову калорійність продуктів навіть без точного підраховуючи калорійність окремого продукту.



### **Практичні рекомендації:**

- *В день з'їдайте до 200 г хліба (житній, пшеничний, висівковий, спеціальний діабетичний).*
- *Вживайте овочеві супи, нежирні м'ясні та рибні бульйони.*

- Надавайте перевагу нежирному м'ясу, птиці (до 100 г на день) або рибі (до 150 г на день) у відвареному, запеченому або тушкованому виді.
- Обов'язково вживайте кисломолочні продукти (кефір, йогурт) – 1-2 склянки на день, нежирний сир до 200 г на день в натуральному вигляді або в стравах (сирники, запіканки).
- Із круп краще всього вживати вівсяну, гречану, ячмінну, перлову, пшоняну.
- Бобові можна вживати не більше 1 разу на тиждень.
- Надавайте перевагу макаронним виробам із муки грубого помелу.
- Картоплю, буряк, моркву рекомендовано вживати не більше 200 г на добу, а всі інші овочі та зелень можна вживати без обмежень.
- Яйця не більше 2-3-х штук на тиждень, відварені або у вигляді омлету.
- Вживайте 5 (до 300 г) різних фруктів та ягід переважно кислих та кисло-солодких сортів (яблука, апельсини, лимони, журавлина, червона смородина) на день.
- Із напоїв дозволені зелений та чорний чай, не міцна кава без цукру та вершків, мінеральна вода.
- Для перекусів використовуйте овочі і фрукти.
- Не доїдайте за дітьми.
- Не залишайте тістечка та інші кондитерські вироби на видному місці.
- Користуйтеся маленькими тарілками – вони, навіть при невеликих порціях їжі, будуть виглядати як переповнені.
- Попросіть підтримки у своєї родини і перейдіть на «здоровий спосіб харчування» разом.
- Напишіть на висококалорійних продуктах «не чіпати», «не їж мене».
- Помістіть на видному місці свою стару і нову фотографії, постійно порівнюйте їх і переконуйтеся в тому, що ви на правильному шляху.
- Складіть список захворювань, які можуть з'явитися, якщо Ви не будете стежити за своєю вагою.
- Уявіть, що Ви постійно носите з собою мішок вагою в 10-15 кг. Чи повинні Ви його носити?

**Худнути не можна швидко. Якщо після одного тижня або місяця Ви не помітили відчутного результату, не впадайте у відчай. Будь-яка людина, якщо захоче, може схуднути. Ви теж зможете! Пам'ятайте, що Ви робите це заради того, щоб добре себе почувати та бути бадьорим!**

**Ваше здоров'я – це Ваша власність, і ніхто, крім Вас, не зможе його відновити!**

Якщо Вам потрібно змінити свої звички харчування, робіть це поступово. Спочатку робіть одну або дві зміни в харчуванні на тиждень. Обов'язково занотуйте ті зміни, які Ви хотіли б внести на цьому тижні. Потім додавайте до Вашого переліку щотижня нові ідеї.

### Небажано вживати:

- Вироби із тіста, шоколад, вершкове морозиво, кремові торти.
- Рис, манну крупу та макаронні вироби.
- Міцні жирні бульйони, жарені, гострі, солоні, пряні та копчені страви.
- Жирні сорти м'яса, птиці, сосиски, сардельки, ковбаси, солону рибу.
- Виноград, банани, родзинки.
- Цукор, варення, цукерки, мед, лимонад.
- Майонез, вершкове масло, маргарин.
- Жирні сири, вершки, сметану, бринзу.

### Вуглеводи в раціоні.

Вуглеводи безпосередньо підвищують рівень глюкози в крові. Вуглеводів в харчуванні кожної людини повинно бути достатньо (не менше 40-50% від загальної калорійності), так як вони забезпечують енергією весь організм. Різні види вуглеводів, неоднаково впливають на рівень цукру в крові, оскільки глюкоза з них всмоктується з різною швидкістю. Здатність харчового продукту підвищувати концентрацію глюкози в крові визначається як **глікемічний індекс** (ГІ). За 100% прийнято ГІ цукру. Вживання продуктів з ГІ 90-100% необхідно максимально обмежити, оскільки вони призводять до швидкого і значного підвищення цукру в крові. До цих продуктів відносяться ті, що містять прості цукри - цукор, цукерки, кондитерські вироби, кока-кола, пепсі, солодкі напої та соки, мед, пиво.

Інші продукти (овочі, крупи, картопля, рис, хліб грубого помелу) містять складні цукри – крохмаль і клітковину, в яких глюкоза знаходиться в зв'язаному стані, тому її всмоктування сповільнене і рівень глюкози в крові після прийому їжі зростає відносно повільно. Велика кількість клітковини в овочах настільки сповільнює всмоктування глюкози, що практично не призводить до підвищення її рівня. Засвоєння крохмалю полегшується і, таким чином значно прискорює підйом рівню цукру в крові, при кулінарній обробці: подрібненні, тривалому термічному приготуванні. Наприклад, картоплю правильніше запікати або відварювати зі шкіркою, а не готувати як картопляне пюре. Каші, також не варіть занадто довго і не використовуйте подрібнене зерно для каш. Фрукти та ягоди краще вживати в натуральному виді, а не в вигляді соків.

### Для правильного розрахунку добової кількості вуглеводів необхідно:

- Визначити вміст вуглеводів в Ваших улюблених стравах;
- Визначити, скільки вуглеводів Вам потрібно споживати кожен день;
- Розділити Вашу добову норму вуглеводів на кількість прийомів їжі і перекусів.

У наведеній нижче таблиці приведено 5 режимів харчування з різною калорійністю. В кожному режимі вказується загальна кількість вуглеводів в грамах, рекомендована кількість порцій їжі з кожної групи харчових продуктів, і те, скільки вуглеводів міститься в цих порціях.

	Цільова добова кількість калорій				
	1200	1500	1800	2000	2200
Загальна кількість вуглеводів в добовому раціоні (грами)	144	174	209	239	269
Кількість порцій/грамів окремих харчових продуктів в добовому раціоні					
<b>Продукти, що містять крохмаль (крохмалевмісні продукти) (1 порція містить 15 г вуглеводів)</b>	5	6	8	10	11
<b>Фрукти (1 порція містить 15 г вуглеводів)</b>	2	3	3	3	4
<b>Молоко і йогурт (1 порція містить 12 г вуглеводів)*</b>	2	2	2	2	2
<b>Овочі, що не містять крохмалю (1 порція містить 5 г вуглеводів)</b>	3	3	4	4	4
Пісні м'ясні продукти і замітники м'яса	120г	180г	210г	240г	240г
Жири	6г	7г	7г	7г	8г
Виділено жирним шрифтом = харчові продукти, що містять вуглеводи *Знежирені					

## Правильні порції їжі

Важливо не лише вживати правильно підібрані види продуктів, але і споживати продукти в правильних кількостях.

Наприклад, невелике яблуко вагою 120г (розміром з невеликий кулак) містить близько 15 грамів вуглеводів. А велике яблуко вагою 240г містить приблизно 30 грамів вуглеводів. Це – велика різниця!

Розмір порції можна визначити за допомогою:

1. Мірної ложки
2. Вагів для зважування продуктів
3. Мірної чашки



Якщо Ви обідаєте в ресторані або не можете скористатися мірними чашками або вагами, можна оцінити розміри порцій, використовуючи руку:

- Ваш кулак дорівнює приблизно 1 чашці;



- Ваша долоня дорівнює приблизно 100г;



- Ваш великий палець дорівнює приблизно 2 столовим ложкам або 30г;



- Кінчик Вашого великого пальця дорівнює приблизно 1 чайній ложці;



- Пригорща (жменя) дорівнює приблизно 60г (1/4 чашки) харчового продукту такого як горіхи.

**Якщо у Вас цукровий діабет 2-го типу, та ви отримуєте цукрознижуючі таблетовані препарати, або дотримуєтесь лише дієти, не має необхідності точно підраховувати кількість вуглеводів в їжі.**

Мабуть Ви вже знаєте про систему **Хлібних Одиниць (ХО)** або, іншими словами, систему заміни одиниць вуглеводів. Ця система зручна при щоденному плануванні харчового раціону, коли виникає потреба порівняти кількість вуглеводів, які містяться в різних продуктах. Особливо зручно користуватися системою заміни продуктів по ХО тим хто отримує інсуліни ультракороткої або короткої дії під час прийому їжі.

### **1ХО=12 г вуглеводів=50 ккал**

Для повного засвоєння організмом 1 ХО необхідно 1-2 ОД інсуліну.

При цукровому діабеті 2-го типу дуже важливо також враховувати калорійність продуктів.

А коли Ви застосуєте інсулін підраховуйте кількість ХО для правильного розрахунку інсуліну під їжу та планування складу денного раціону.



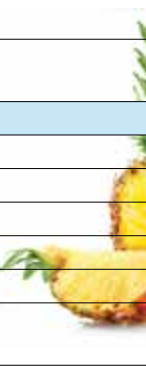





### **Таблиця вмісту продукту в 1 ХО**




Назва продукту	Кількість на 1 ХО	Вага, об'єм на 1 ХО
<b>Зернові, злакові, вироби з муки</b>		
Житній хліб з муки грубого помелу	1 шматок товщиною 1,5 см	35 г
Хліб білий, сірий (окрім здоби)	1 шматок товщиною 1,5 см	20 г
Хліб чорний	1 шматок товщиною 1 см	25 г
Хліб з висівками	1 шматок товщиною 1,3 см	30 г
Хліб бородяньський, білоруський	1 шматок товщиною 0,5 см	15 г
Хліб житній	1 шматок товщиною 1 см	25 г
Хлібці хрусткі	2 шт.	20 г
Хлібні палички	Кількість залежить від розміру	20 г
Сухарі несолодкі	2 шт.	20 г
Сушка несолодка	2 шт.	20 г
Крекери великі	2 шт.	20 г
Крекери середні	5 шт.	20 г
Крекери маленькі	15 шт.	20 г
Лаваш		20 г
Здобна булка		20 г
Тісто листкове заморожене		35 г
Тісто дріжджове заморожене		25 г
Маца		1/2 листа

Млинець тонкий	1 великий	30 г		
Млинці з сиром заморожені	1 шт.	50 г		
Млинці з м'ясом заморожені	1 шт.	50 г		
Вареники з сиром заморожені	4 шт.	50 г		
Пельмені заморожені	4шт.	50 г		
Галушки		60 г		
Пиріжок із сиром		50 г		
Булочка з родзинками		25 г		
Вафлі маленькі	1,5 шт.	17 г		
Мука	1 ст. л. з гіркою	15 г		
Пряник	1 шт.	40 г		
Оладки	1 шт.	30 г		
Сухарі для панірування	1 ст. л. з гіркою	15 г		
Печиво	1-2 шт.	15 г		
Крупа сира	1 ст. л. з гіркою	15 г		
Крупа зварена	2 ст. л. з гіркою	50 г		
Вівсяні пластівці	2 ст. л. з гіркою	15 г		
Кукурудзяні пластівці	4 ст. л.	15 г		
Пшеничні висівки	12 ст. л.	50 г		
Мюслі без цукру та без фруктів	2 ст. л.	20 г		
Макаронні вироби (сирі)	в залежності від форми від 1 до 4 ст. л.	15 г		
Відварені макарони	в залежності від форми від 2 до 4 ст. л.	50 г		
Крохмаль, мука	1 ст. л.	15 г		
<b>Картопля, бобові, овочі</b>				
Боби сушені	1 ст. л.	20 г		
Боби варені	3 ст. л.	50 г		
Горох консервований	6 ст. л.	100 г		
Горох відварений		40 г		
Картопля в лушпинні	1 шт.	75 г		
Оладки картопляні морожені		60 г		
Картопля сира, варена	1 шт. (як куряче яйце)	65 г		
Картопляне пюре	2 ст. л.	75 г (90)		
Картопля жарена	1,5 – 2 ст.л. в залежності від нарізання	35 г		
Картопля «фрі»	12 шматочків	35 г		
Картопляні чіпси	1 маленький пакетик	25 г		

Кукурудза (качан)	0,5 шт.	100 г
Кукурудза консервована	3 ст. л.	70 г
Кукурудза відварена	3 ст. л.	50 г
Кукурудзяні пластівці	4 ст. л.	15 г
Морква	3 великих морквини	400 г
Буряк	2 великих буряки	400 г
Квасоля відварена	3 ст. л.	50 г
Чечевиця відварена	2 ст. л.	50 г
Гарбуз		200 г
Кетчуп	2 – 3 ст. л.	30 – 50 г
Топінамбур		70 г
Соєві боби (сушені)	4 ст. л.	45 г
Квашена капуста		400 г
Капуста цвітна		350 г
Капуста кольрабі		200 г
Капуста білокачанна		300 г
Капуста червона		250 г
Капуста брюсельська		250 г
Огірки		800 г
Ріпа		300 г
Порей		300 г
Ревінь		400 г
Редька		400 г
Салат		400 г
Помідори		400 г
Шпинат		600 г
Спаржа		400 г
Селера		600 г
Перець болгарський		150 г
Бруква		200 г
<b>Молочні продукти</b>		
Молоко	1 стакан	200 мл
Молоко сухе		30 г
Кефір	1 стакан	250 мл
Молоко топлене	1 стакан	200 мл
Кефір біфідум	1 стакан	250 мл
Йогурт натуральний, без цукру	1 стакан	250 мл
Йогурт фруктовий		75 – 100 г
Вершки	1 стакан	200 мл
Маслянка	1 стакан	300 мл
Кисле молоко	1 стакан	200 мл




Ряжанка	1 стакан	200 мл	
Морозиво молочне (неглазуроване та без вафлі)		65 г	
Морозиво молочне (глазуроване або з вафлею)		50 г	
Згущене молоко без цукру (банка 400 мг)	1/3 банки	130 г	
Сухе молоко	1 ст. л.	30 г	
Сирник середній (з цукром)	1 шт.	75 г	
Сиркова маса солодка		100 г	
Дитячий глазурований сирок	2/3 шт.	35 г	
Сиркова маса з родзинками (солодка)		35-40 г	
<b>Фрукти</b>			
Абрикоса	Середня	120 г	
Айва	1 шт.	140 г	
Алича	4 шт.	140 г	
Авокадо	1 шт.	200 г	
Ананас	1 шматок із шкіркою	140 г	
Апельсин зі шкіркою (малий)	1 шт.	130 г	
Кавун	1 шматок зі шкіркою	270 г	
Банан середній	1 шт.	70 г	
Брусниця	7 ст. л. (1 стакан)	140 г	
Виноград середній	10 шт.	70 г	
Вишня велика	15 шт.	90 г	
Гранат великий	1 шт.	170 г	
Грейпфрут великий	1 шт.	170 г	
Груша середня	1 шт.	100 г	
Диня	1 шматок зі шкіркою	100 г	
Ожина	8 ст. л. (1 стакан)	140 г	
Суниці	8 ст. л. (1 стакан)	150 г	
Інжир великий свіжий	1 шт.	80 г	
Ківі велике	1 шт.	110 г	
Полуниця середня	10 шт.	150 г	
Журавлина	1 стакан	150 г	
Агрус	1 стакан	120 г	
Лимон	3 шт.	270 г	
Малина	8 ст. л. (1 стакан)	150 г	
Манго невелике	1 шт.	100 г	

Мандарини (дрібні)	3 шт. зі шкіркою	150 г	
	2 шт. без шкірки	120 г	
Нектарин середній	1 шт.	120 г	
Персик середній	1 шт.	120 г	
Папайя	1 шт.	140 г	
Слива середня	3 шт.	90 г	
Слива дрібна	4 шт.	90 г	
Смородина	7 ст. л. (1 стакан)	140 г	
Фейхоа	10 шт.	150 г	
Хурма середня	1 шт.	70 г	
Черешня	10 ст. л. (1 стакан)	100 г	
Чорниця	7 ст. л. (1 стакан)	140 г	
Шипшина	3 ст. л.	60 г	
Яблуко середнє	1 шт.	90 г	
<b>Соки натуральні</b>			
Капустяний	2,5 стакани	500 г	
Морквяний	2/3 стакана	125 г	
Огірковий	2,5 стакани	500 г	
Буряковий	2/3 стакана	125 г	
Томатний	1,5 стакани	300 г	
Апельсиновий	0,5 стакана	110 г	
Виноградний	0,3 стакана	70 г	
Вишневий	0,4 стакана	90 г	
Грошовий	0,5 стакана	100 г	
Грейпфрутовий	0,5 стакана	140 г	
Із червоної смородини	0,4 стакана	80 г	
Агрусовий	0,5 стакана	100 г	
Полуничний	0,7 стакана	100 г	
Лимонний	0,6 стакана	150 мл	
Малиновий	0,75 стакана	170 г	
Сливовий	0,35 стакана	80 г	
Яблучний	0,5 стакана	100 г	
<b>Інші продукти</b>			
Варення з цукром	1 ст. л.	10 г	
Вода солодка газована (кола, спрайт, пепсі)	1/2 стакана	100 г	
Карамель	4-5 шт.		
Квас	1 стакан	250 г	
Кисіль	1 стакан	250 г	
Компот	1 стакан	250 г	
Цукерка шоколадна	1 шт.	15 г	
Пудинг		125 г	

Мармелад		20 г		
Пиво світле		300 г		
Пиво безалкогольне		200 г		
Цукор в шматках	2 шт.	10 г		
Цукор пісок	1 ст. л.	10 г		
Фруктоза	1 ст. л.	12 г		
Шоколад звичайний	1/5 плитки	20 г		
Шоколад на фруктозі	1/3 плитки	30 г		
Сухофрукти				
Банани	1 шт.	15 г		
Родзинки	10 шт.	15 г		
Інжир	1 шт.	15 г		
Курага	3 шт.	15 г		
Фініки	2 шт.	15 г		
Чорнослив	3 шт.	20 г		
Яблука	2 ст. л.	20 г		
Мед	1 ст. л.	10-12 г		
Проросле жито, пшениця	3 ст. л.	35 г		
<b>Горіхи</b>				
Волоський (очищений)	6 ст. л.	90 г		
Арахіс (земляний горіх)	40 шт. в шкарлупі	80 г		
	1/4 стакана очищених	60 г		
Кедрові	1/4 стакана	60 г		
Кеш'ю	2 ст. л.	40 г		
Кокосовий	1 шматок	11 г		
Кокосова крихта	1,5 стакана	100 г		
Мигдаль	3/4 стакана	65 г		
Фісташки	1/2 стакана	60 г		
Фундук лісовий	3/4 стакана	90 г		

## Таблиця калорійності продуктів і вмісту вуглеводів\*

### Зернові продукти

Продукт	Одиниця вимірювання, кількість	Кількість кілокалорій:	Вуглеводи (г)	
<b>Хліб:</b>				
білий	1 шматочок	67	12	

із пшеничної муки грубого помолу	1 шматочок	65	12
житній	1 шматочок	83	16
французький багет	1 шматочок	81	15
італійський	1 шматочок	81	15
з родзинками	1 шматочок	71	14
цільнозерновий пшеничний	1 шматочок	69	13
висівковий	1 шматочок	65	12
Панірувальні сухарі	1/4 чашки	100	19
<b>Хлібні злаки/крупя:</b>			
Мука	1 ст. ложка	60	12
Крохмаль картопляний	1 ст. ложка	65	12
Крупя:			
рисова	2 ст. ложки	55	12
ячмінна	2 ст. ложки	55	12
гречана	2 ст. ложки	55	12
пшоняна	2 ст. ложки	55	12
перлова	2 ст. ложки	55	12
вівсяна	2 ст. ложки	55	12
Висівкові пластівці	1 чашка	100	22
Висівкові пластівці з родзинками	1 чашка	190	46
Кукурудзяні пластівці	1 чашка	102	24
Повітряна кукурудза	1 чашка	80	16
Кукурудза глазурована	1 чашка	149	34
Рис повітряний	1 чашка	56	13
Пшениця повітряна	1 чашка	51	11
Пшеничні пластівці	1 чашка	110	24
<b>Печиво:</b>			
Галети	3 шт.	74	12
Крекер	5 шт.	80	12
Печиво цукрове	2 шт.	72	12
Печиво здобне	2 шт.	76	12
Пряники заварні	1 шт.	58	12
Пончик	1 шт.	198	23
Кекс	1 шт.	134	26



Млинці (оладки)	1 шт.	86	12
<b>Макаронні вироби:</b>			
макарони	1 чашка	197	40
локшина	1 чашка	213	40
спагеті	1 чашка	197	40
Попкорн смажений з олією	1 чашка	55	6
Претцель твердий (сухий крендель, посипаний сіллю)	30г	108	22
Булочка здобна	1 шт. (30г)	110	18
Булочка для гамбургера або хотдога	1 шт. (50г)	123	22
Вафлі бельгійські зі зниженим вмістом жиру	1 шт.	80	15
Вафлі з начинкою	2 шт.	80	15
Пшеничні зародки	1/4 чашки	111	14

## Овочі

Продукт	Одиниця вимірювання, кількість	Кількість кілокалорій:	Вуглеводи (г)
Артишок	1 шт.	150	34
Спаржа	1 чашка	44	8
Квасоля:			
зелена	1 чашка	40	9
червона	1 чашка	225	40
жовта	1 чашка	255	45
Буряк	1 чашка	74	17
Броколі	1 чашка	44	8
Брюссельська капуста	1 чашка	60	14
Білокачанна капуста:			
варена	1 чашка	34	7
сира	1 чашка	18	4
квашена	1 чашка	44	10
Морква:			
варена	1 чашка	70	16
сира	1 середня шт.	31	7
Кольорова капуста варена	1 чашка	28	5

Селера:			
варена, нарізана кубиками	1 чашка	28	6
сира, черешок	1 шт.	6	3
Кукурудза:			
варена в початках	1 початок	83	19
консервована	1 чашка	132	30
Огірок	1/4 чашки	7	1
Баклажан варений	1 чашка	26	6
Кабачок варений	1 чашка	42	10
Сочевиця	1 чашка	230	40
Салат качанний (Айсберг)	1 чашка	7	1
Салат листовий	1 чашка	10	2
Гриби	1 чашка	42	8
Цибуля:			
варена	1/2 чашки	46	11
сира	1/2 чашки	30	7
Пастернак	1/2 чашки	126	30
Горох:			
консервований	1 чашка	118	21
свіжий	1 чашка	118	21
заморожений	1 чашка	124	23
Перець:			
болгарський перець зелений, солодкий	1 чашка	28	6
червоний чилійський, сирий	1 шт.	18	4
Картопля:			
печена	1 шт.	220	51
варена	1 шт.	117	27
Картопля фрі/картопляна соломка обжарена в олії	20 шт.	200	31
пюре з молоком	1 чашка	162	37
запечена в фользі	1 чашка	210	26
Редис	5 шт.	8	0
Соєві боби	1 чашка	298	17
Шпинат	1 чашка	42	7
Гарбуз	1 чашка	80	21

Солодка картопля запечена	1 чашка	160	30
Помідори:			
консервовані	1 чашка	32	7
сирі	1 шт.	26	6
Томатний сік	1 чашка	40	10
Томатний соус	1 чашка	74	18
Ріпа	1 чашка	28	8
Овочі, суміш (асорті)	1 чашка	107	24

## Фрукти

	Одиниця вимірювання, кількість	Кількість кілокалорій	Вуглеводи (г)
Яблуко	1 середнє	81	21
Яблучний мус/яблучне пюре, без цукру	1 чашка	104	28
Абрикоси	3 середні	51	12
Авокадо	1 середнього розміру	306	12
Банан	1 середній	105	27
Ожина	1 чашка	74	18
Чорниці	1 чашка	80	21
Диня	1 чашка	56	13
Вишні свіжі	10 шт.	34	8
Фініки без кісточки, сушені	5 шт.	114	31
Інжир	1 шт.	37	10
Грейпфрут	1/2 середнього	40	10
Виноград	10 шт.	35	9
Апельсин	1 середній	60	15
Папайя	1 середнього розміру	119	30
Персик	1 середній	37	10
Груша	1 середня	98	25
Ананас	1 чашка	76	19
Слива	1 середня	36	9
Сливи сушені	4 шт.	80	21
Родзинки	1 чашка	435	112

Малина	1 чашка	60	14
Полуниця	1 чашка	45	11
Мандарин	1 середній	37	9
Кавун	1 чашка	50	12
Фруктові соки			
яблучний	1 чашка	117	29
грейпфрутовий	1 чашка	95	23
апельсиновий	1 чашка	112	26



## Молочні продукти

	Одиниця вимірювання, кількість	Кількість кілокалорій	Вуглеводи (г)
Вершкове масло або маргарин	1 столова ложка	108	0
Сирі:			
голландський	30г	117	0
російський	30г	120	0
домашній сир, 2%	1 чашка	203	8
вершковий сир	30г	99	1
швейцарський	30г	107	1
рокфор	30г	110	0
Вершки:			
10% жирності	2 столова ложка	100	0
20% жирності	1 столова ложка	100	0
Сметана:			
10% жирності	2 столова ложка	100	0
20% жирності	1 столова ложка	100	0
Морозиво, ванільне	1 чашка	265	32
Молочне морозиво	1 чашка	184	30
Молоко:			
пахта	1 чашка	99	12
шоколадне 2%	1 чашка	180	26



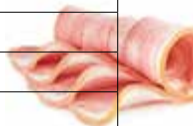


згущене	1 чашка	340	25
сухе/порошкове знежирене	1 чашка	244	35
1% жирності	1 чашка	102	12
знежирене	1 чашка	86	12
цільне	1 чашка	150	11
Йогурт:			
звичайний, з низьким вмістом жиру	1 чашка	155	18
фруктовий	1 чашка	217	41




## М'ясо і птиця

	Одиниця вимірювання, кількість	Кількість кілокалорій	Вуглеводи (г)
Бекон, шматочки	3 шт.	110	0
Яловичина:			
солонина, грудинка	90г	214	0
гамбургер	90г	246	0
смажена, в горщику	90г	274	0
смажена, ребро	90г	326	0
смажена, коострець	90г	181	0
стейк, смажений на відкритому вогні	90г	262	0
вирізка	90г	228	0
Курятина:			
тушкована	90г	309	0
жарена, грудка, в паніровці	90г	220	8
смажена	90г	168	0
Яйця			
цілі	1 шт.	75	1
лише білок	1 шт.	17	0
Качка	90г	171	0
Шинка, солоня	90г	151	0
Ягнятина:			
відбивна котлета, філейна частина	90г	270	0
нога, смажена	90г	205	0




ребро, смажене	90г	305	0	
Свинина:				
відбивна	90г	216	0	
смажена, філейна частина	90г	178	0	
Індичка, грудка	90г	160	0	
Телятина, котлета	90г	242	0	
Морепродукти:				
Морський окунь	90г	124	0	
Морські молюски, сирі	90г	63	2	
Тріска	90г	90	0	
М'ясо краба, консервоване	90г	80	0	
Рибні палички	4 шт.	308	27	
Камбала	90г	100	0	
Пікша	90г	140	0	
Палтус	90г	119	0	
Оселедець	90г	173	0	
Омар	90г	83	1	
Устриці, сирі	90г	70	4	
Окунь	90г	100	0	
Сьомга/лосось свіжі	90г	127	0	
Сьомга/лосось консервовані	90г	118	0	
Сардини консервовані	90г	177	0	
Морський гребінець	90г	113	3	
Креветка	90г	132	1	
Меч-риба	90г	132	0	
Голець, райдужна форель	90г	144	0	
Тунець консервований :				
в олії	90г	158	0	
у воді	90г	99	0	

## Напої

Напої	Одиниця вимірювання, кількість	Кількість кілокалорій	Вуглеводи (г)	
Алкогольні:				
Пиво темне	1 чашка	160	20	

Пиво світле	1 чашка	99	12
Вино	120г	82	2
Імбирний ель	1 чашка	124	32
Газовані напої:			
Дієтичний безалкогольний напій	1 чашка	4	0
Кока-кола, лимонад, фанта	3/4 чашки	60	15
Безалкогольний напій з фруктовим ароматизатором	1 чашка	182	49
Квас	1 чашка	200	15



## Комбіновані страви

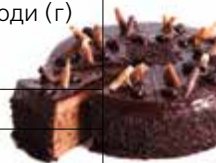
Яловичина:			
м'ясний пиріг	200г	330	38
тушковане м'ясо	1 чашка	194	17
М'ясний пиріг з курятиною	1 шматочок	545	42
М'ясо з квасолею	1 чашка	286	30
Сосиски з квасолею	1 чашка	368	40
Макарони з сиром	1 чашка	430	40
Піца	1 шматочок	153	18
Спагеті з м'ясним соусом	1 чашка	332	40
Супи:			
Квасолевий з беконом	1 чашка	170	23
Яловичина з овочами	1 чашка	80	10
Локшина з курятиною	1 чашка	74	9
Борщ	1 чашка	100	12
Бульйон з яловичиною	1 чашка	50	4
Бульйон з курятиною	1 чашка	20	1
Курячий суп-крем	1 чашка	108	9
Грибний суп-крем	1 чашка	120	9
М'ясний або курячий суп з овочами	1 чашка	77	11
Гороховий	1 чашка	170	25
Томатний	1 чашка	103	19






## Десерти і солодощі

	Одиниця вимірювання, кількість	Кількість кілокалорій	Вуглеводи (г)
Торт/тістечко/кекс/пиріг			
Світлий бісквіт	90г	73	16
Морквяний пиріг з глазур'ю	1/12 пирога	484	52
Сирний торт/кекс, чізкейк	1/12 пирога	457	32
Темний бісквітний торт з глазур'ю	1/6 пирога	323	47
Кекс з цукатами і горіхами/фруктовий пиріг	50г	139	27
Бісквітний торт	1/12 пирога	187	36
Бісквітний кекс на яйцях або яєчному меланжі з глазур'ю	1/12 пирога	243	36
Цукерки:			
батончик	90г	140	19
карамель	90г	108	22
вершкова помадка	90г	108	23
мармеладки/желейні цукерки	90г	109	28
льодяники	90г	112	28
Шоколад:			
молочний	90г	145	17
гіркий	90г	133	19
напівгіркий десертний	90г	156	17
сироп	1 столова ложка	51	12
Печиво:			
шоколадний кекс	1 шт.	112	12
вершкове	1 шт.	23	3
з шоколадними шматочками	1 шт.	78	10
цукрове	1 шт.	72	10
Глазур:			
шоколадна	1 столова ложка	70	12
кокосова	1 столова ложка	49	12



цукрова	1 столова ложка	71	15
Желе фруктове:			
звичайне	1 чашка	160	40
без цукру	1 чашка	16	2
Мед	1 столова ложка	64	17
Джеми і варення	1 столова ложка	48	13
Пастила	1 унція	90	23
Пиріг домашній:			
яблучний	1/8 пирога	411	58
чорничний	1/8 пирога	360	50
вишневий	1/8 пирога	486	79
з заварним кремом	1/8 пирога	262	34
горіховий	1/8 пирога	503	64
гарбузовий	1/8 пирога	316	41
Лимонна меренга/			
лимонне безе	1/8 пирога	362	50
Фруктове морозиво	60г	42	11
Пудинги:			
шоколадний з молоком з низьким вмістом жиру	1/2 чашки	151	28
рисовий	1/2 чашки	217	40
Шербет	1 чашка	254	55
Цукор, білий	1 столова ложка	50	13

## Інше

	Одиниця вимірювання, кількість	Кількість кілокалорій	Вуглеводи (г)
Соус для барбекю	1 столова ложка	12	2
Кетчуп томатний	1 столова ложка	16	4
Какао, суміш з молоком	1 чашка	213	30
Кокос, свіжий, подрібнений	1 чашка	283	12

Заправки:			
часник	1 зубчик	5	1
майонез	1 столова ложка	100	0
гірчиця	1 чайна ложка	4	0
Горіхи:			
мигдаль	1 чашка	870	26
кеш'ю	1 чашка	749	37
арахіс	1 чашка	837	27
пекан	1 чашка	768	15
волоські горіхи	1 чашка	654	14
Оливки зелені	4 шт.	18	0
Маслини	4 шт.	20	1
Арахісове масло	1 столова ложка	95	3
Мариновані огірки	1 шматочок	1	0
Реліш (приправа, соус) з маринованих овочів	1 столова ложка	20	5
Солодкі корнішони	1 шт.	20	5



## Корисність фізичних навантажень

Регулярна фізична активність необхідна всім людям, але особливо людям з цукровим діабетом. Регулярне виконання фізичних вправ може сприяти:

- Зниженню рівня глюкози в крові;
- Зменшенню потреби в інсуліні;
- Запобіганню розвитку хвороб серця та інсульту;
- Контролю маси тіла.

Якщо вищезазначених переваг для Вас недостатньо, можна додати, що фізичні вправи можуть також сприяти:

- Зміцненню кісток і покращенню тону м'язів,
- Збільшенню рівня енергії і зняття стресу, і
- Покращенню Вашого зовнішнього вигляду та самопочуття.

Під час виконання фізичних вправ, і часто протягом декількох годин після цього, рівень глюкози в крові знижується. Фізичні вправи також можуть сприяти



кращому використанню інсуліну клітинами Вашого організму. Ви можете стати більш чутливим до дії інсуліну, тому, можливо, Вам прийдеться знизити дозу інсуліну в ті дні, коли Ви активні.

Фізичні вправи сприяють спаленню калорій в організмі, що полегшує контроль маси тіла. Регулярні фізичні вправи можуть сприяти видаленню жиру та збільшенню м'язової маси. Завдяки цьому Ваше тіло може стати сильнішим, і підвищиться рівень енергії. Фізичні вправи також можуть сприяти зміцненню кісток і зниженню ризику остеопорозу (зменшення щільності кісткової маси). Ваш зовнішній вигляд покращиться по мірі того, як нарощуються і зміцнюються Ваші м'язи та збільшується їх тонус. Ваше тіло стане гнучкішим, і зменшиться ризик травмування під час виконання фізичних вправ або іншої фізичної активності.

Фізичні вправи допоможуть Вам почуватися впевненіше завдяки покращенню Вашої фізичної форми та поліпшенню Вашого самопочуття. Тепер, коли Ви знаєте про всі ці переваги, можливо, Вам буде цікаво, яким чином слід планувати програму фізичних навантажень, і який тип фізичних вправ є оптимальним саме для Вас.

### **Перш за все, пройдіть обстеження!**

Перед початком виконання фізичних вправ зверніться до лікаря для проведення загального медичного огляду. Обстеження допоможе гарантувати, що Ваша програма фізичних навантажень не сприятиме збільшенню ризику розвитку ускладнень цукрового діабету. Наприклад, тяжкість ретинопатії (ураження сітківки ока, що може розвинути при цукровому діабеті) може збільшитися в результаті виконання таких фізичних вправ, як стрибки або біг підтюпцем.

### **Які фізичні навантаження є оптимальними?**

Оптимальною є помірна фізична активність, наприклад, швидка ходьба. Ходьба є простим видом фізичної активності, і Ви можете займатися нею практично в будь-якому місці. Єдиним необхідним обладнанням є зручний одяг і правильно підібране зручне взуття і шкарпетки відповідного розміру. Біг, їзда на велосипеді, плавання і танці є також чудовими видами фізичної активності. Деякі командні види спорту, такі як футбол або баскетбол, також є хорошими варіантами.

### **Оберіть вид фізичної активності, який Вам подобається**

Оберіть вид фізичної активності, який Вам подобається, і є зручним для Вас. Ви можете продовжувати дотримуватися Вашої програми фізичних навантажень, якщо Вам подобається активність, і нею не складно займатися. Можливо, Ви захочете урізноманітнити звичайний розпорядок, щоб виконання вправ було цікавішим. Наприклад, Ви можете займатися швидкою ходьбою 3 рази на тиждень і додатково займатися йогою або плаванням два рази на тиждень.

## **На всяк випадок носіть ідентифікатор**

Завжди корисно носити з собою ідентифікатор, наприклад, такий як медичний ідентифікаційний браслет. На Вашому ідентифікаторі повинно бути вказано, що у Вас цукровий діабет, і наведена інформація про лікарські засоби, що Ви приймаєте та номер телефону для невідкладного зв'язку. В такому випадку, якщо у Вас виникне проблема під час виконання фізичних вправ, інші люди будуть знати, до кого звернутися, і як Вам допомогти.

## **Як часто і наскільки інтенсивно слід займатися фізичними вправами?**

Для підтримання маси тіла без зміни, рекомендовано займатися фізичними вправами протягом 30 хвилин щодня, а якщо Вашою метою є схуднення, фізичні вправи необхідно виконувати протягом 45 - 60 хвилин щоденно.\* Спочатку кожне заняття фізичними вправами повинно тривати недовго. Не перевантажуйте себе при виконанні фізичних вправ. Виконуючи фізичні вправи, Ви повинні бути в змозі вести розмову, не задихаючись. Якщо Вам не вистачає часу або якщо Ви не перебуваєте в належній формі, спробуйте виконувати вправи протягом декількох 10-хвилинних відрізків часу протягом дня.

Завжди починайте вправи з розминки і закінчуйте поступово зменшуючи навантаження. Належні розминка та закінчення заняття можуть полягати в тому, щоб ходити в спокійному темпі протягом 5 хвилин, після чого виконувати повільні вправи руками і ногами протягом 5 хвилин.

\*Ваш лікар допоможе Вам розробити програму фізичних вправ, яка є оптимальною саме для Вас.

## **Який час доби є оптимальним для виконання фізичних вправ?**

Оптимальний час для виконання фізичних вправ для більшості людей з цукровим діабетом - через 1-3 години після прийому їжі. Це час, коли рівень глюкози в крові є найвищими, а ризик низького рівня глюкози в крові (гіпоглікемії) є найнижчим. Краще не виконувати фізичні вправи, коли інсулін або цукрознижуючі таблетки досягли пікової дії. Якщо Ви не впевнені в тому, коли це відбувається, спеціалісти, що займаються лікуванням Вашого цукрового діабету, можуть розповісти Вам, коли різні лікарські засоби, найвірогідніше, досягають піка дії.

## **Чи слід вживати їжу під час виконання вправ?**

За винятком тих випадків, коли Ви є надзвичайно активні протягом 1 години або тривалішого періоду часу, Вам, ймовірно, не потрібно буде вживати їжу під час або після тренування. Якщо Вам потрібно перекусити, найкраще вживати швидкодіючі вуглеводи, такі як фрукти або йогурт. Під час виконання вправ Ви можете також мати при собі льодяники, наприклад, м'ятні, для застосування у разі різкого зниження рівня глюкози в крові.



## Як часто мені слід вимірювати рівень глюкози в крові при фізичному навантаженні?

Якщо Ви вводите інсулін або приймаєте цукрознижуючі таблетки, вимірюйте рівень глюкози в крові перед виконанням фізичних вправ.

Не займайтеся фізичними вправами, якщо рівень глюкози в крові дуже низький. І завжди носіть з собою їжу з високим вмістом вуглеводів на випадок виникнення низького рівня глюкози крові.

Не виконуйте фізичні вправи, якщо результати Вашого аналізу на наявність кетонів є позитивними. Фізичні вправи зазвичай сприяють зниженню концентрації глюкози в крові, але при наявності в Вашому організмі кетонів інтенсивні фізичні вправи можуть призвести навіть до ще більшого підвищення рівня глюкози в крові.

Незалежно від того, який тип цукрового діабету у Вас, вимірюйте рівень глюкози в крові через 15 хвилин після закінчення фізичних вправ. Ви повинні знати, як фізичні вправи впливають на Ваш рівень глюкози в крові.

### Інші поради щодо безпечного виконання фізичних вправ

На додаток до вимірювання рівня глюкози в крові перед і після фізичних вправ, завжди майте з собою їжу з високим вмістом вуглеводів та пам'ятайте по наступне:

- Віддавайте перевагу багатшаровому одягу, для того, щоб Ви могли поступово знімати одяг, якщо Вам стане занадто гаряче;
- Пийте воду перед, під час і після виконання фізичних вправ;
- Якщо Ви захворіли, не виконуйте фізичні вправи до того часу, поки Ви не будете почуватися добре;
- Якщо аналіз на кетони позитивний, не виконуйте фізичні вправи взагалі;
- Захистіть Ваші ноги:
  - Перевірте взуття і шкарпетки на наявність предметів, які можуть травмувати Вашу ногу,
  - Носіть зручне взуття і шкарпетки відповідного розміру,
  - Огляньте стопи після виконання фізичних вправ,
  - негайно повідомте лікаря, якщо Ви травмували стопу.

### Як підтримувати мотивацію

Вправи, як правило, приносять більше задоволення, якщо Ви виконуєте їх з кимось. Попросіть члена родини або друга приєднатися до Вас у виконанні фізичних вправ. Або виберіть командний вид спорту. Виконання фізичних вправ разом з іншими людьми може приносити радість, а завдяки їх компанії Ви зможете краще дотримуватися своєї програми.

Будьте винахідливі в пошуку шляхів і часу для виконання фізичних вправ.

Наприклад, якщо Ви їдете на роботу автобусом, спробуйте пройти до наступної автобусної зупинки пішки, а не скористатися найближчою автобусною зупинкою. Можливо, Ви можете прогулятися пішки під час обідньої перерви. Або спробуйте бігати підтюпцем під час прогулянки з собакою, або піднімайтеся по сходах замість того, щоб скористатися ліфтом.

# Тиждень 1

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препараті/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

---

## Тиждень 2

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препарати/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

## Тиждень 3

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препараті/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

---

## Тиждень 4

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препарати/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

# Тиждень 5

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препараті/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

---

# Тиждень 6

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препарати/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

# Тиждень 7

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препараті/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

---



# Тиждень 8

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препарати/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

# Тиждень 9

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препараті/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

---

# Тиждень 10

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препарати/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

# Тиждень 11

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препараті/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

---

## Тиждень 12

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препарати/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

# Тиждень 13

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препараті/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

---

# Тиждень 14

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препарати/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

# Тиждень 15

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препараті/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

---



# Тиждень 16

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препарати/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

# Тиждень 17

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препараті/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

---

Тиждень 18

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препарати/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

# Тиждень 19

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препараті/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

---

# Тиждень 20

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препарати/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

# Тиждень 21

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препараті/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

---

## Тиждень 22

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препарати/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

# Тиждень 23

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препараті/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

---



# Тиждень 24

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препарати/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

# Тиждень 25

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препараті/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

---

# Тиждень 26

	Дата	Їжа	ХО	Цукрознижуючі препарати/ інсулін	Рівень цукру в крові (ммоль/л)
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
НД					

Додаткова інформація: \_\_\_\_\_

Представництво  
в Україні та Молдові

04070, м. Київ  
вул. П.Сагайдачного, 29/1

+380445811260 тел.  
+380445811268 факс

[www.diabet.org.ua](http://www.diabet.org.ua)  
[www.novonordisk.com.ua](http://www.novonordisk.com.ua)  
[www.novonordisk.com](http://www.novonordisk.com)

