

Профилактика диабета

Руководство по здоровому
образу жизни



Что такое сахарный диабет 2 типа?

Диабет 2 типа — заболевание, при котором уровень глюкозы (сахара) в крови превышает норму.

Что такое предиабет?

Предиабет — такое состояние организма, при котором уровень глюкозы (сахара) крови превышает норму, но ещё не достигает значений, необходимых для подтверждения сахарного диабета 2 типа.

Доказано, что изменение образа жизни может предотвратить или отсрочить возникновение диабета 2 типа. К таким изменениям относятся:

- правильное питание
- активный образ жизни
- снижение веса, при необходимости.

Этот буклет поможет вам выработать правильные привычки, чтобы предотвратить или отсрочить возникновение диабета 2 типа. В нём вы найдёте практические советы о том, как улучшить свои повседневные привычки и вести более здоровый образ жизни. Буклет состоит из четырёх частей.

1	Здоровое питание.....	05
2	Движение для здоровья.....	15
3	Перемены ради здоровья.....	20
4	Здоровый вес	24

Если вам нужна помощь в разъяснении некоторых разделов буклета, обратитесь к своему лечащему врачу, медсестре, диетологу или другому специалисту, которому вы доверяете. Самые сложные для понимания разделы мы обозначили словом «Спроси» в речевом пузыре.

Спроси

Оцените свои риски

У людей с предиабетом повышен риск развития диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Вы подвержены риску предиабета, если:

- у вас лишний вес
- вам 45 лет и больше
- у вас есть родители, братья или сёстры с диабетом 2 типа
- вы физически неактивны и долго сидите
- вы принадлежите к этнической группе повышенного риска, например:
 - южноазиаты
 - афроамериканцы
 - афрокарибы
 - латиноамериканцы
- вы когда-либо болели гестационным диабетом (диабет, возникающий во время беременности).

Если вы считаете, что находитесь в группе риска, обратитесь к врачу или практикующей медсестре.

Простой анализ крови, называемый HbA1c, может подтвердить, есть ли у вас диабет или предиабет. Вы можете сдавать этот анализ крови раз в год, чтобы контролировать риск возникновения диабета. В таблице ниже приведены результаты анализа крови.

Спроси

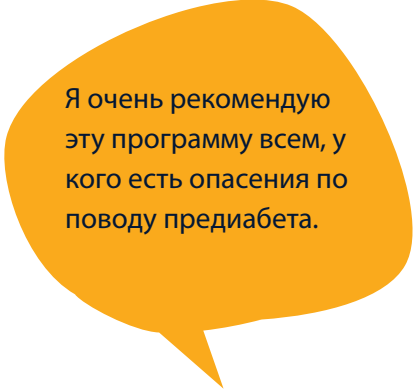
Показатели вашего теста HbA1c	Что это значит
Менее 42	У вас нет диабета
42-47	У вас предиабет
48 и более	У вас диабет 2 типа

Помощь и поддержка

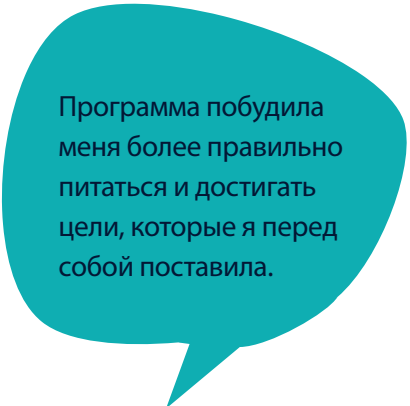
Вам предлагается широкий спектр поддержки.

Если вам нужна помощь, поговорите с медицинским работником, которому вы доверяете, и попросите о помощи. Национальная программа профилактики диабета предлагает 12 месяцев поддержки, чтобы помочь вам изменить образ жизни и выработать привычки для снижения риска возникновения и развития диабета. Возможно, вы имеете право на участие в этой программе; обратитесь к вашему лечащему врачу для получения направления.

Вот несколько отзывов людей, принявших участие в этой программе:



Я очень рекомендую эту программу всем, у кого есть опасения по поводу предиабета.



Программа побудила меня более правильно питаться и достигать цели, которые я перед собой поставила.

ПОМНИТЕ: Маленькие изменения приносят большую пользу

Дополнительная информация доступна на веб-сайте www.hse.ie/pre-diabetes, на последних страницах буклета вы найдёте дополнительные ресурсы.

Планирование беременности

Что нужно делать, если у вас

- предиабет и вы планируете беременность
- ранее был гестационный диабет.

Поговорите со своим лечащим врачом

Перед тем как забеременеть, попросите врача или практикующую медсестру сделать анализ крови, чтобы выяснить, есть ли у вас диабет 2 типа.

Принимайте фолиевую кислоту

Начинайте принимать 400 мкг фолиевой кислоты ежедневно в течение как минимум 3 месяцев до наступления беременности. Вы также должны спросить своего врача, нужен ли вам рецепт на более высокую дозу

(5 мг) фолиевой кислоты.

Сообщите работникам больницы, что у вас предиабет.

После наступления беременности сразу же сообщите в роддоме, что у вас предиабет. Медицинский персонал поможет вам справиться с предиабетом во время беременности.



1 Здоровое питание

Чтобы снизить риск развития диабета 2 типа, выбирайте питательные и полезные продукты. Придерживайтесь сбалансированного регулярного питания, включающего широкий ассортимент продуктов. Вносите в свой рацион разнообразие, употребляя такие продукты, как:

- овощи
- фрукты
- цельные зерна
- молочные продукты с низким содержанием жира
- постные виды мяса
- жирная рыба
- орехи
- семена
- полезные масла, такие как оливковое и рапсовое.

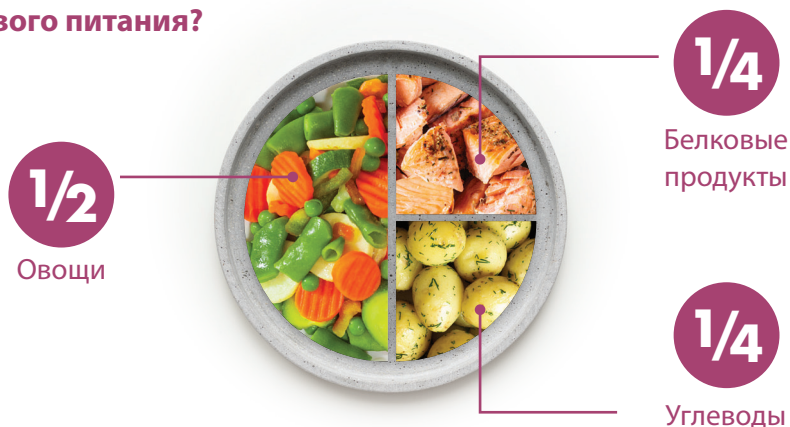
Принимайте пищу в одно и то же время, чтобы:

- улучшить метаболизм (процесс использования организмом энергии, получаемой из пищи)
- обеспечить постоянный приток энергии в организм
- сократить переедание и количество перекусов
- помочь в постепенном снижении веса

Сбалансированное питание включает:

- углеводы
- белки
- жиры
- витамины и минералы

Как выглядит тарелка здорового питания?



Почему важны углеводы?

Углеводные продукты влияют на уровень глюкозы (сахара) в крови.

Углеводы содержатся в следующих продуктах питания:

Крахмалистые продукты	Продукты с натуральным сахаром	Продукты с добавленным сахаром
Хлеб, чапатти	фрукты	газированные напитки
Крупы, кускус	молоко	пирожные
Макароны, рис, картофель	йогурт	сладости, шоколад

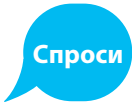
Выбирайте крахмалистые продукты с высоким содержанием клетчатки и продукты с натуральным сахаром. Сокращайте количество употребляемых продуктов с добавлением сахара. Для того, чтобы контролировать уровень глюкозы в крови, вам, возможно, потребуется сократить потребление углеводов.

Примечание о «низкоуглеводной диете» или «низкоуглеводном» питании

Исследования свидетельствуют о потенциальной пользе низкоуглеводных диет для улучшения уровня глюкозы в крови у пациентов с диабетом 1 и 2 типа. Однако необходимы дальнейшие исследования для выявления преимуществ такого питания для лиц, подверженных риску развития диабета 2 типа. Соблюдение низкоуглеводной диеты может стать для вас вызовом из-за ограничений в потреблении клетчатки и других питательных веществ, необходимых для поддержания здоровья нашего организма.

Если вы хотите придерживаться низкоуглеводной диеты, обратитесь за советом и поддержкой к диетологу, зарегистрированному в CORU.

(CORU — организация, регулирующая деятельность специалистов в области здравоохранения и социального обеспечения).

Спроси

Клетчатка

Продукты с высоким содержанием клетчатки улучшают пищеварение и предотвращают возникновение запоров. Кроме того, в этих продуктах содержится много витаминов, которые помогают снизить уровень холестерина и сахара в крови. Углеводы с высоким содержанием клетчатки обеспечивают организм оптимальной энергией для эффективной работы. К продуктам, богатым клетчаткой, относятся:

- цельнозерновые крупы
- цельнозерновой и коричневый хлеб
- овёс
- фрукты
- овощи
- семена
- орехи
- фасоль
- горох
- чечевица
- нут

Количество необходимой нам клетчатки зависит от:

- возраста
- пола
- степени нашей активности

Лучшие советы по здоровому питанию

- Ешьте овощи или салат во время каждого обеда и ужина.
- Выбирайте больше зелени, например, капусту, кейл, шпинат, салат-латук.
- Употребляйте фрукты до трёх раз в день.
- Выбирайте рис и макароны из цельного зерна и придерживайтесь рекомендуемых порций.
- Избегайте подслащенных сахаром напитков.



Включайте в свой рацион высококачественный белок

Употребление высококачественного белка во время еды помогает вам дольше чувствовать себя сытым. Белок также важен для поддержания здоровья мышц

Старайтесь съедать 2 порции высококачественного белка в день, например:

- постное мясо
- яйца
- птица
- фасоль
- рыба
- орехи



Употребляйте меньше обработанного мяса: сосисок, ветчины, салями, бекона, хот-догов и пепперони.

Для людей старше 65 лет достаточно 2-3 порций в день.

Включайте в свой рацион полезные жиры

Помните, что во всех жирах много калорий и их следует употреблять только в небольших количествах.

Ненасыщенные жиры являются источником важных для организма витаминов и минералов, помогают нам дольше чувствовать себя сытыми и улучшают здоровье сердца. Они содержатся в:

- жирной рыбе, такой как лосось, сардины или скумбрия
- оливковом или рапсовом маслах
- авокадо
- орехах и семечках

Сокращайте потребление насыщенных жиров, таких как сливочное масло, сливки и видимый жир на мясе.

Вместо этого используйте небольшое количество полезных ненасыщенных жиров, например, оливковое и рапсовое масла.

Ешьте меньше обработанных продуктов

Переработанные продукты часто содержат много сахара, жира и соли, что делает их пищевую ценность более низкой. Старайтесь есть как можно меньше обработанных продуктов.

Например, вместо белых крекеров, хлебных палочек или сухариков выбирайте крекеры или хлеб из цельного зерна.

Вместо чипсов, картофельных вафель, чипсов, картофельных пирогов, ешьте цельный картофель.

Употребляйте натуральный сыр вместо сырных струн, спредов или соусов.

Вместо подслащенного йогурта, ешьте натуральный йогурт.



Дополнительную информацию о размерах порций и правильном питании можно найти по ссылке:
www2.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

Спроси

За дополнительной поддержкой обращайтесь к зарегистрированному в CORU диетологу.

Замена сахара

Высокое содержание сахара	Рекомендуемые заменители с низким содержанием сахара
Сахар, сиропы, патока и мёд	Сокращайте потребление сахара или используйте такие искусственные подсластители, как: • Сахарозаменитель Canderel • Сахарозаменитель Splenda • Сахарозаменитель Natrena
Джем, мармелад	Выбирайте варенье, джемы и мармелад с маркировкой «с пониженным содержанием сахара» или «без добавления сахара».
Сухие завтраки с сахаром или мёдом, например: • Хлопья Frosties • Хлопья Coco pops • Хлопья Crunchy Nut	Хлопья с высоким содержанием клетчатки, такие как: • Хлопья Shreddies • Хлопья Weetabix • Хлопья Bran Flakes • Хлопья на основе овса (например, овсяные каши). Помните, количество продуктов, которые вы съедаете, имеет значение!
Безалкогольные напитки • Кола • Спрайт • Фанта • Сквоши	Вода — лучший выбор Как вариант, выбирайте напитки с небольшим содержанием сахара или без сахара, например, «диетические», «лёгкие», «для снижения веса», «с пониженным содержанием сахара», «без сахара», например: • Coke Zero, Pepsi Max • Fanta Light • Ribena Toothkind • Mi-Wadi без добавления сахара • Robinson's Special R

Замена жиров

Высокое содержание жиров	Низкокалорийный или более здоровый варианты
Смеси растительных масел Оливковое масло Рапсовое масло Подсолнечное масло	Выбирайте более полезные сорта и используйте совсем небольшое количество, например, оливковое или рапсовое масла.
Сливочное масло Сало Маргарин	Спреды с низким содержанием жира, например: • Спред Golden Olive • Спред Flora Light • Спред Low Low
Чипсы Запечённый картофель Жареный рис или лапша Жареный хлеб	Отварной картофель Запечённый картофель Картофельное пюре (без масла или маргарина) Отварной рис Отварные макароны Отварная лапша
Твёрдый, мягкий или сливочный сыр с высоким содержанием жира	Чеддер с низким содержанием жира Творог Сыр бри Фета Моцарелла Камамбер

ТОП-советы по покупке продуктов питания

Планируйте своё питание

Составьте список покупок, основой которого должен быть ваш рацион питания на всю неделю.

Составьте список покупок

Прежде чем добавить в корзину продукт, которого нет в вашем списке, остановитесь и подумайте.

Не ходите в магазин за продуктами, когда вы голодны

Поход в супермаркет на голодный желудок может привести к импульсивным покупкам продуктов, которые нам очень хочется купить.

Читайте этикетки на продуктах

Это поможет вам сделать более здоровый выбор.

Дополнительная информация о том, как читать этикетки на продуктах питания, доступна, по ссылке:

www.irishheart.ie/publications/food-shopping-card



Почему мы едим?

Существует множество причин, по которым мы едим. Мы едим, когда голодны, а иногда мы едим, когда устали, когда нам скучно, чтобы расслабиться и пообщаться с друзьями. Из-за этих причин нам сложно внести изменения в свой рацион питания. Понимание причин, по которым мы едим, может помочь нам сделать правильный выбор в пользу здорового питания.

Осознанное питание

Осознанное питание подразумевает медленный приём пищи, фокусирование внимания на процессе приёма пищи и отсутствие отвлекающих факторов. Благодаря осознанному питанию мы получаем удовольствие от приёма пищи и лучше понимаем, когда мы чувствуем голод или сытость.

Шкала голода и сытости



Распознавание чувства голода и сытости во время еды может стать важным шагом к тому, чтобы контролировать количество потребляемой пищи. Держитесь в «зелёной» зоне: (уровни 3-6).

Обращайте внимание на привычки, которые могут вызывать у вас чувство сытости. Как только вы научитесь распознавать эти привычки, вы сможете начать предпринимать шаги по их изменению.

Если вы страдаете ожирением, гормонам аппетита может быть сложнее отправлять вам сигнал о том, что вы голодны или сыты. То, как вы чувствуете голод и сытость, также может отличаться от чувств других людей.

Советы по осознанному питанию

- Обращайте внимание, не склонны ли вы есть слишком быстро, и приучите себя есть медленнее.
- Откусив кусочек, положите вилку, нож или ложку на стол, — это поможет вам есть медленнее.
- Не отвлекайтесь во время еды, например, на просмотр телевизора или на использование смартфона.
- Прислушивайтесь к своему организму, обращайте внимание на тот момент, когда вы почувствовали себя сытым.

Обращайте внимание на то, что вы чувствуете во время:

- текстуры
- запахи
- звуки
- ощущения

Наслаждайтесь едой

- Наслаждайтесь походами в супермаркет и приготовлением здоровой пищи.
- Получайте удовольствие от еды, которая доставляет вам пользу и приятные эмоции.
- Наслаждайтесь социальным аспектом совместных обедов и ужинов с семьёй и друзьями.



Физическая активность является одним из эффективных способов профилактики или отсрочки развития диабета 2 типа. Активные мышцы сжигают больше глюкозы. К другим преимуществам здорового активного образа жизни относятся:

- снижение артериального давления
- регулирование уровня холестерина
- улучшение сна
- контроль стресса
- контроль веса
- улучшение физической формы



Вид: Различные виды физической активности:

Аэробные упражнения 	Укрепление мышц 	Развитие гибкости и баланса 
• Бодрая ходьба • Садоводство • Танцы • Плавание • Подъём по лестнице	• Поднятие тяжестей • Переноска продуктов • Использование лент сопротивления • Упражнения с весом собственного тела, такие как приседания и выпады	• Тай-чи • Йога • Пилатес • Растяжка в домашних условиях

- Лучше всего выполнять разнообразные упражнения, поскольку каждое из них имеет свои преимущества.
- Разнообразие упражнений уменьшает скуку и риск травм.
- Начинать и продолжать выполнять легче то упражнение, которое нам нравится.
- Найдите упражнение, которое вам нравится, и попробуйте упражнения на страницах 18 и 19.

Сколько упражнений нужно делать?

- Делайте столько упражнений, сколько посчитаете нужным.
- Выполнение любого количества принесёт пользу вашему здоровью.
- Увеличивайте время занятий в день до 30 минут пять (или более) дней в неделю.
- Старайтесь отводить 2 дня для упражнений на укрепление мышц.
- Начинать можно с любого уровня физической подготовки — регулярные небольшие занятия дадут лучший результат!

Любые упражнения лучше, чем их отсутствие.

Меньше сидите и вставайте, когда это возможно

Прерывайте периоды частого сидения.

Насколько интенсивно нужно заниматься?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Стремитесь к тому, чтобы вы почувствовали небольшую одышку, но при этом вы могли произнести несколько слов

Начинайте понемногу
Не торопитесь
Прислушивайтесь к своему телу
Останавливайтесь, если нужно

Сокращайте время пребывания в сидячем положении.

- Обращайте внимание на то, как долго вы сидите.
- Вставайте каждые 30 минут.

Больше двигайтесь

- Регулярные движения помогают контролировать уровень глюкозы в крови.
- Небольшие изменения могут иметь большое значение.
- Помните, что промахи и неудачи являются нормальными проявлениями.
- Начните заново, когда сможете.

Вот несколько советов, которые помогут вам больше двигаться

Дома



Сократите экранное время

Делайте перерывы для движения

Делайте работу по дому

При передвижении



Паркуйте машину на расстоянии от места вашего назначения

Ходите пешком или езьте на велосипеде, когда это возможно

Работа и школа



Делайте перерывы для движения

Пользуйтесь лестницами

Используйте стоячий стол

Совершайте прогулки в обеденный перерыв

Досуг



Ходьба

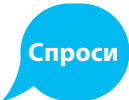
Плавание

Танцы

Наслаждайтесь активным отдыхом

Если вы уже ведёте активный образ жизни:

- Занимайтесь спортом постоянно и старайтесь сочетать различные виды упражнений.
- Наладив режим занятий, вы сможете развиваться дальше.
- Занимайтесь в удобном для вас темпе.
- Сосредоточивайтесь на занятиях, которые вам нравятся!

Спроси

Если вас что-то беспокоит, обратитесь к физиотерапевту или медицинскому работнику.

Упражнения с собственным весом тела и сопротивлением

Встаньте на носки



Оттолкнитесь ногами



Маршируйте на месте



Встаньте/присядьте



Потянитесь вверх



Вытяните ногу в сторону



Упражнения для
пресса у стены



Шаг вперед



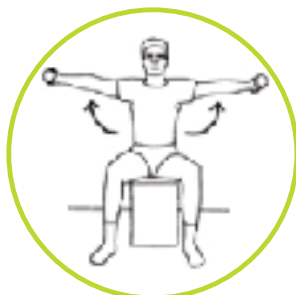
Выпрямитесь в локте



Рука прямо вверх



Согнуть и разогнуть



Вверх и в стороны

- Доводите постепенно время выполнения упражнения до 1 минуты.
- Выполняйте упражнения в комфортном для вас темпе.
- Сосредоточьтесь на получении удовольствия от упражнения!
- Делайте больше, если чувствуете в себе силы.



Планирование изменений

- Составление плана — ключ к успеху.
- Найдите время, чтобы остановиться и подумать о том, какие варианты вам подходят.
- Начните с введения одного небольшого изменения и попробуйте!
- Постарайтесь сделать свой план максимально конкретным и достижимым, насколько это возможно.
- При необходимости обращайтесь за поддержкой.

Вот несколько примеров:

Хорошо 	Лучше 	Отлично 
Я буду больше ходить пешком.	Со следующей недели я буду ходить на работу пешком.	Начиная со следующей недели, я буду ходить на работу пешком в среду и пятницу. Через 10 недель я посмотрю, какой у меня прогресс.
Я буду есть больше овощей.	Я буду есть больше овощей на ужин.	Я куплю замороженный горошек и сладкую кукурузу и буду есть эти овощи на ужин, по крайней мере, по вторникам и четвергам. Я буду отмечать в календаре на кухне те дни, когда они включены в мой рацион питания. Через 10 недель я посмотрю, какой у меня прогресс.

Люди лучше достигают своих целей, когда они:

- составляют план
- регулярно пересматривать его
- следят за своим прогрессом

Составляя план, подумайте о том:

- как изменения помогут вам
- что может вам помешать

Другие изменения, о которых вы, возможно, хотели бы подумать

Стресс

Стресс — нормальная часть жизни, и каждый человек иногда испытывает стресс. Существует множество причин и признаков стресса. Полезно знать, что мы чувствуем, когда испытываем стресс.

Причины

Стресс обычно является реакцией на умственное, физическое или эмоциональное напряжение. Причины, признаки и реакция на стресс у каждого человека разные.

Признаки

- Учащённое сердцебиение или дыхание
- Вы меньше или больше едите, чем обычно
- Вы употребляете алкоголь или курите больше, чем обычно
- Раздражительность, забывчивость или трудности с концентрацией внимания.

Что может помочь (выберите варианты, которые подходят именно вам)

- регулярный режим сна
- прогулки
- садоводство
- другие занятия на свежем воздухе
- слушание музыки
- чтение книг
- рукоделие и творчество
- DIY (самостоятельная работа по дому)
- осознанное дыхание
- медитация

Семья и друзья

Если вам нужна помощь, обратитесь к родственникам или друзьям.

Поговорите со специалистами

Если вам вдруг понадобится профессиональная помощь, обратитесь к своему лечащему врачу. Дополнительную информацию можно найти на веб-сайте www2.hse.ie/mental-health.

Курение

Если вы курите, существует много видов поддержки, чтобы помочь вам бросить курить.

www.quit.ie

Национальная линия помощи в отказе от курения 1850 201 203



Алкоголь

Употребление слишком большого количества алкоголя повышает риск возникновения серьёзных проблем со здоровьем.

Если вы пьёте больше, чем следует:

- Старайтесь не употреблять алкоголь 2 или 3 дня в неделю.
- Старайтесь не превышать норму потребления алкоголя с низким уровнем риска.

Еженедельные рекомендации по употреблению алкоголя с низким уровнем риска

Мужчины

Менее 17 стандартных порций напитков
Менее 170 г алкоголя в неделю.



Женщины

Менее 11 стандартных порций напитков
Менее 110 г алкоголя в неделю.



Примеры одной стандартной порции напитка:

Напиток	Эквивалент 1 порции стандартного напитка
Пиво, эль, стаут	284 мл (½ пинты)
Сидр	284 мл (½ пинты)
Вино	100 мл (небольшой бокал)
Спиртные напитки	35 мл (пабная мера)
Алкопоп	275 мл бутылка

Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт:

www.askaboutalcohol.ie

Телефон доверия по проблемам алкоголизма HSE 1800 459 459

Сон

Спокойный, крепкий сон важен для нашего хорошего самочувствия. Большинству взрослых людей нужно от 7 до 8 часов сна за ночь.

Привычки и вещи, которые помогают нам хорошо выспаться:

- быть физически активными в течение дня, но избегать сильных физических нагрузок непосредственно перед сном
- не ложиться спать слишком голодным или слишком сытым
- регулярный режим сна и удобная кровать
- тёмная комната с комфортной температурой
- отказ от пользования телефоном, ноутбуком, телевизором или другими экранами непосредственно перед сном.

Отслеживание

- Отслеживание помогает нам оставаться мотивированными.
- Отслеживание помогает нам видеть прогресс
- Мы можем отслеживать любые аспекты здоровья, такие как питание, движение, сон и стресс



Отслеживание с помощью:

Трекер питания

Что вы сегодня ели и пили?

Насколько вы были голодны до и после еды?

Где вы ели?

Что вы делали?

Как вы чувствовали себя?

Трекер активности

Каким видом деятельности вы занимались?

Сколько минут вы ходили пешком?

Сколько шагов показал ваш шагомер, телефон или умные часы?

Трекер сна и стресса

Следите за временем отхода ко сну

Следите за временем, проведённым за экраном.

Отмечайте, когда вы просыпаетесь, чувствуете себя отдохнувшим и бодрым.

Записывайте (ведите дневник), как вы себя чувствуете.

Отмечайте, когда вы подвержены стрессу и принимайте меры по снятию стресса.

Поддержание здорового веса помогает отсрочить или предотвратить диабет 2 типа.

Что такое здоровый вес?

Здоровый вес — это оптимальный вес, который достигается с помощью здорового питания и активного образа жизни. Поддержание здорового веса — это не просто цифры на весах. Кости, мышцы и жир — всё это составляет цифры, которые вы видите на весах. Здоровый баланс жира и мышц важен для здоровья.

Что вы можете сделать?

Знайте свой вес

Проверяйте вес раз в неделю, но не чаще. Это поможет вам вовремя заметить прибавку в весе и установить цели относительно здорового питания и здоровой активности. Вес может колебаться (до 1–2 кг) изо дня в день, поэтому обращайте внимание на общую тенденцию, а не на ежедневные изменения веса.

Ставьте для себя реалистичные цели по снижению веса

Реалистичная цель — это вес, которого вы можете достичь и который вы сможете поддерживать, если будете:

- правильно питаться
- вести активный образ жизни
- хорошо себя чувствовать

Цели по снижению веса у всех разные.

Для некоторых людей потеря 5–7 % лишнего веса может помочь улучшить уровень глюкозы в крови. Например, если Колм, мужчина, весит 100 кг (16 стоунов), то потеря 5 % веса для него составит 5 кг (11 фунтов). Если Колм будет продолжать худеть, это поможет ему снизить риск развития диабета 2 типа.

**Совет:****Спроси****Как мы вычислили 5%-ую потерю веса Колма.**

Мы воспользовались калькулятором!

В одном стоуне 6,4 килограмма (кг).

Чтобы узнать, сколько Колм весит в килограммах, нам нужно:

1. Умножить (х) его вес в стоунах на 6,4, то есть умножить 16 x 6,4.
2. Получаем ответ. Ответ: 102,4 кг.
3. Рассчитываем 5 процентов (%) от 102,4 кг. Для этого нужно разделить 5 на 100, а затем умножить на 102,4. Ваш ответ – 5,1 кг.

Вот еще один пример, но на этот раз речь о Джессике – она хочет сбросить 7% от своего веса:

Джессика весит 18 стоунов. Она хочет сбросить 7% от этого веса. Джессика хочет знать вес в килограммах, который соответствует этим 7%.

Чтобы рассчитать этот вес, ей нужно:

1. Умножить 18 на 6,4
2. Она получит ответ: 115,2 кг.
3. Рассчитывает 7% от 115,2. Для этого она делит 7 на 100, а потом умножает полученный результат на 115,2. Ей нужно сбросить 8,1 кг.

Если снижение веса — одна из ваших целей, подсчитайте, что будет означать для вас потеря 5% веса.

Поддерживайте свой текущий вес

Для некоторых людей поддержание стабильного веса и отсутствие набора может быть правильным решением.

Проконсультируйтесь со специалистами

Поговорите со своим врачом, медсестрой или зарегистрированным в CORU диетологом, чтобы узнать больше о ваших рисках и обсудить, какой вес будет для вас оптимальным.

Спроси

Понимание показателей здоровья

Ваш врач, практикующая медсестра и группа специалистов по профилактике диабета вместе с вами решат, к каким целевым показателям вам следует стремиться.

Они могут обсудить с вами индекс массы вашего тела, окружность талии (ширина середины тела) и результаты анализа крови.

В зависимости от вашего возраста и истории болезни вы можете установить более высокие или низкие целевые показатели.



Ваши показатели здоровья

Знание своих показателей здоровья поможет вам управлять рисками, следить за прогрессом и вносить полезные для вас изменения.

Вы можете записывать и отслеживать свои показатели здоровья, используя таблицу на обороте.

Попросите своего лечащего врача рассказать вам о ваших показателях

Спроси

Показатель здоровья	Примечание:	Дата:	Дата:	Дата:
Уровень глюкозы натощак, (ммоль/л) Количество глюкозы в крови в определённый момент времени.	Здоровый уровень — менее 6,1			
HbA1c (ммоль/моль)	См. стр. 2			
Вес (кг или стоуны)	См. страницу 24			
Рост (см или дюймы)	Используется для расчёта индекса массы тела			
ИМТ (кг/м ²)	См. стр. 26			
Окружность талии (см)	См. стр. 26			
Уровень общего холестерина (ммоль/л)	Здоровый уровень — менее 4,5			
Холестерин ЛПНП (ммоль/л)	Меньше или равно 2,6			
Холестерин ЛПВП (ммоль/л)	Мужчины должны стремиться к показателю, превышающему или равному 1,0. Женщины должны стремиться к показателю, более или менее 1,3			
Триглицериды (ммоль/л)	Стремиться к показателю, меньше или равному 1,7			

Помощь и поддержка

Диабет и предиабет

Информация о диабете HSE Live по **1850 24 1850**

www2.hse.ie/type-2-diabetes

www.hse.ie/pre-diabetes

Телефон доверия в Ирландии по вопросам диабета **01-8428118** |

www.diabetes.ie

Правильное питание

www.healthyireland.ie

www.safefood.eu

www.indi.ie

www.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

Активный образ жизни

www.hse.ie/healthy-eating-active-living

www.healthpromotion.ie

www.getirelandwalking.ie

www.parkrun.ie

Снижение веса и поддержка при ожирении

www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss

www.indi.ie

www.asoi.info

www.icpobesity.org

Найти зарегистрированного государственного диетолога

Чтобы найти зарегистрированного государственного диетолога, посетите веб-сайт www.indi.ie или попросите лечащего врача выписать вам направление к зарегистрированному в HSE CORU диетологу.

Дата печати: декабрь 2023 года

Отказ от ответственности

Этот буклет был разработан и издан группой по обучению и поддержке самостоятельного управления диабетом в рамках Интегрированной программы комплексного лечения хронических заболеваний.

Содержимое буклета основано на существующих данных, и мы приложили максимальные усилия для обеспечения точности на момент выпуска. Рекомендуем использовать эту информацию совместно с указаниями вашего медицинского персонала.

Благодарности

Выражаем признательность следующим лицам за их поддержку и вклад в создание этого буклета:

Диетологам HSE, работающим в специализированных командах сообществ.

Диетологам группы по интересам диабета INDI.

Группе диетологов родильных домов.

Физиотерапевтам Центра по лечению ожирения при больнице Святого Колумбила, Лафлинстаун, Дублин.

Мультидисциплинарной команде Diabetes Ireland.

Пользователям услуг, принявшим участие в Программе профилактики диабета.

