

Профілактика діабету

Путівник до здорового способу життя



Що таке діабет 2 типу?

Діабет 2 типу - це хронічний стан, який викликає понаднормове підвищення рівню глюкози (цукру) в крові.

Що таке предіабет?

Предіабет виникає, коли рівень глюкози (цукру) в вашій крові вище норми, але недостатньо високий, щоб діагностувати діабет 2 типу. Було доведено, що внесення деяких змін в спосіб життя може запобігти або затримати діабет 2 типу. Такі зміни включають:

- правильне харчування
- фізичну активність
- втрату ваги, якщо вам це потрібно

Ця брошура допоможе вам здобути добрі звички, які можуть запобігти або затримати діабет 2 типу. Вона дає вам практичні поради, щоб поліпшити ваші щоденні звички для здорового способу життя. Брошура складається з чотирьох частин.

1	Харчування для здоров'я.....	05
2	Рух для здоров'я.....	15
3	Зміни для здоров'я.....	20
4	Вага для здоров'я.....	24

Якщо вам потрібна допомога, щоб зрозуміти окремі частини цієї брошури, спитайте вашого лікаря, медсестру вашої практики, дієтолога або іншого кваліфікованого медичного працівника. Ми позначили більш складні місця словом 'Спитайте' в словесній бульбашці.

Спитайте

Усвідомлюйте свій ризик

Люди з предіабетом мають високий ризик розвитку діабету 2 типу, хвороби серця та інсульту. Вам загрожує ризик предіабету, якщо ви:

- маєте зайву вагу
- у віці старше 45 років
- маєте мати, батька, брата або сестру з діабетом 2 типу
- фізично неактивні та сидите довгий час
- належите до етнічної групи підвищеного ризику, тобто:
 - південноазіатської
 - чорної африканської
 - афро-карибської
 - південно- та центральноамериканської
- будь-коли мали гестаційний діабет (діабет під час вагітності).

Якщо ви вважаєте, що ви в групі ризику, поговоріть з вашим лікарем або медсестрою вашої практики.

Простий аналіз крові на так званий глікований гемоглобін (HbA1c) може підтвердити, чи у вас є діабет або переддіабет. Цей аналіз крові можна робити щороку, щоб стежити за вашим ризиком. Таблиця нижче пояснює результати аналізу крові.

Спитайте

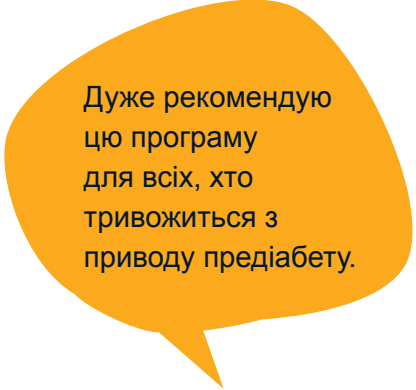
Показники вашого аналізу HbA1c	Що це означає
Менш ніж 42	У вас немає діабету
42-47	У вас предіабет
48 або більше	У вас діабет 2 типу

Допомога та підтримка

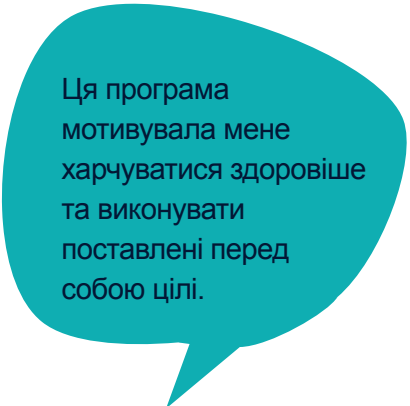
Надається багато підтримки.

Поговоріть з кваліфікованим медичним працівником та попросіть допомоги, якщо вам це потрібно. Національна програма профілактики діабету пропонує 12-місячну підтримку, щоб ви могли змінити поведінку та спосіб життя та знизити ризик діабету. Ви можете мати право приєднатися до цієї групи, поговоріть з вашим лікарем, щоб отримати направлення.

Ось що сказали деякі учасники цієї програми:



Дуже рекомендую цю програму для всіх, хто тривожиться з приводу предіабету.



Ця програма мотивувала мене харчуватися здоровіше та виконувати поставлені перед собою цілі.

Пам'ятайте! Невеликі зміни мають велике значення

Більше інформації надається за посиланням www.hse.ie/pre-diabetes, ви також можете дізнатися про додаткову підтримку на звороті цієї брошури.

Планування вагітності

Що робити, якщо:

- у вас предіабет, і ви плануєте завагітніти
- ви мали гестаційний діабет у минулому

Поговоріть з вашим лікарем

Перш ніж завагітніти, попросіть лікаря або медсестру вашої практики провести аналіз крові на діабет 2 типу.

Приймайте фолієву кислоту

Почніть приймати 400 мкг фолієвої кислоти щоденно принаймні за 3 місяці до вагітності. Вам також слід запитати свого лікаря, чи вам потрібен рецепт на більш високу дозу (5 мг) фолієвої кислоти.

Якщо у вас предіабет, повідомте працівників пологового будинку

Завагітнівши, негайно повідомте свій пологовий будинок, що у вас предіабет. Вони допоможуть вам управляти вашим предіабетом під час вагітності.



Щоб зменшити ризик діабету 2 типу, вибирайте продукти, які є поживними й здоровими. Дотримуйтесь збалансованого харчування з різноманітним набором продуктів. Їжте широкий асортимент:

- овочів
- фруктів
- цільозернових продуктів
- знежирених молочних продуктів
- пісного м'яса
- жирної риби
- горіхів
- насіння
- корисних жирів, як-то оливкова та ріпакова олія

Приймайте їжу в звичайний час, щоб:

- покращити обмін речовин (як ваше тіло використовує енергію, отриману з їжі)
- забезпечити стабільний потік енергії в організм
- зменшити переїдання та перекушування
- з часом допомогти втратити вагу

Збалансована дієта включає:

- вуглеводи
- білки
- жири
- вітаміни та мінерали

Як виглядає здорова тарілка?



Чому важливі вуглеводи?

Вуглеводні продукти впливають на рівень глюкози (цукру) в крові. Вуглеводи містяться в наступних продуктах:

Крохмалисті продукти	Продукти з натуральним цукром	Продукти з додаванням цукру
Хліб, чапаті	фрукти	газовані напої
Крупи, кускус	молоко	торти та тістечка
Макаронні вироби, рис, картопля	йогурт	солодощі, шоколад

Вибирайте багаті на клітковину крохмалисті продукти та продукти з натуральним цукром. Зменште споживання продуктів з додаванням цукру. Вам може знадобитися зменшити кількість вуглеводів, щоб допомогти управляти рівнем глюкози в крові.

Примітка про низьковуглеводну дієту ('low-carb')

Дослідження показують, що низьковуглеводна дієта може поліпшити рівень глюкози в крові для людей з цукровим діабетом типу 1 і 2. Необхідні подальші дослідження, щоб розглянути переваги такої дієти для людей з групи ризику діабету типу 2. Може бути важко регулярно дотримуватися низьковуглеводної дієти, а також складніше одержати потрібну кількість клітковини та інших поживних речовин, необхідних нашому організму.

Якщо ви хочете дотримуватися низьковуглеводної дієти, зверніться за консультацією та підтримкою до дієтолога, зареєстрованого в CORU. (CORU - це організація, яка регулює діяльність фахівців сфери охорони здоров'я та соціальної допомоги.)

Спитайте

Клітковина

Багаті на клітковину продукти допомагають травленню та можуть запобігти запорам. Ці продукти також багаті на вітаміни та можуть допомогти знизити рівень холестерину й глюкози в крові. Багаті на клітковину вуглеводи забезпечують найкращу енергію для ефективної роботи організму. Клітковина знаходиться в:

- цільнозернових крупах
- цільнозерновому та чорному хлібі
- вівсі
- фруктах
- овочах
- насінні
- горіхах
- бобах
- гороху
- сочевиці
- нуті

Потрібна нам кількість клітковини залежить від:

- віку
- статі
- фізичної активності

Найкращі поради для здорового харчування

- Їжте овочі або салат на обід та вечерю щодня.
- Їжте більше зелені, як-от кочанної або листової капусти, шпинату, салату-латуку.
- Їжте фрукти до трьох разів на день.
- Вибирайте цільнозерновий рис і макарони та дотримуйтесь рекомендованих порцій.
- Уникайте напоїв, підсолоджених цукром.



Включайте високоякісний білок

Вживання в їжу високоякісного білка допоможе вам довше почуватися ситими. Це також важливо для здорових м'язів.

Намагайтеся з'їсти 2 порції високоякісного білка в день, як-от:

- пісного м'яса
- яєць
- птиці
- бобів
- риби
- горіхів



Їжте менше обробленого м'яса, як-от: ковбасок, шинки, салямі, бекону, сосисок та пепероні.

Люди, яким більше 65 років, потребують 2-3 порції в день.

Включайте здорові жири

Пам'ятайте, що всі жири мають високу калорійність і повинні використовуватися в невеликих кількостях.

Ненасичені жири дають нам важливі вітаміни та мінерали, можуть допомогти нам довше почуватися ситими та поліпшити здоров'я серця. Вони містяться в:

- жирній рибі, як-от лосось, сардини або скумбрія
- оливковій або ріпаковій олії
- авокадо
- горіхах і насінні

Зменште споживання насичених жирів, як-от вершкового масла, вершків та видимого жиру на м'ясі.

Замість цього використовуйте невелику кількість здорових ненасичених жирів, таких як оливкова та ріпакова олії.

Їжте менше оброблених продуктів

Оброблені продукти часто містять велику кількість цукру, жирів і солі, а також мають меншу поживну цінність. Частіше вибирайте продукти, які пройшли меншу обробку.

Наприклад, вибирайте цілюзернові крекери та хліб замість білих крекерів, хлібних паличок чи хрустких хлібців.

Їжте цілю картоплю замість картоплі фрі, картопляних вафель, чіпсів або картопляних пиріжків.

Їжте сир у натуральному вигляді, замість витяжного чи плавленого сиру або сирного соусу.

Їжте натуральний йогурт замість підсолоджених сортів.



Щоб отримати більше інформації про розміри порцій та здорове харчування, перейдіть за посиланням www2.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

Спитайте

За додатковою підтримкою зверніться до дієтолога, зареєстрованого в CORU.

Замінники цукру

Високий вміст цукру	Запропонований замінник з нижчим вмістом цукру
Цукор, сиропи, патока та мед	Використовуйте менше цукру або замінники цукру, як-от: • Candarel • Splenda • Natrena
Джем, помаранчеве варення	Вибирайте джем та варення з етикеткою 'знижений вміст цукру' або 'без додавання цукру'
Сухі сніданки, підсолоджені цукром або з медовим покриттям, як-от: • Frosties • Coco pops • Crunchy Nut Cornflakes	Багаті клітковиною сухі сніданки, як-от: • Shreddies • Weetabix • Bran Flakes • Страви з вівса, такі як вівсяна каша Пам'ятайте, що кількість спожитої їжі має значення!
Безалкогольні напої • Кока-кола • Спрайт • Фанта • Фруктові сквоші	Вода - це найкращий вибір Або ж вибирайте напої з низьким вмістом цукру чи зовсім без цукру, з позначкою: 'дієтичний', 'легкий', 'полегшений', 'знижений вміст цукру', 'без цукру', як-от: • Coke Zero, Pepsi Max • Fanta Light • Ribena Toothkind • Mi-Wadi No Added Sugar • Robinson's Special R

Замінники жиру

Високий вміст жиру	Замінник з нижчим вмістом жиру або більш здоровий варіант
Змішані рослинні олії Оливкова олія Ріпакова олія Соняшникова олія	Вибирайте здоровіші типи та використовуйте дуже малу кількість, наприклад, оливкової або ріпакової олії
Масло Смалець Маргарин	Спреди з нижчим вмістом жиру, як-от: • Golden Olive • Flora Light • Low Low
Картопля фрі Смажена картопля Смажений рис або локшина Підсмажений хліб	Варена картопля Печена картопля Картопляне пюре (без масла чи маргарину) Варений рис Відварні макаронні вироби Варена локшина
Повножирний твердий, м'який або вершковий сир	Чеддер низької жирності Домашній кисломолочний сир Брі Фета Моцарела Камамбер

Найкращі поради для закупівлі продуктів харчування

Сплануйте меню

Складіть список на основі вашого меню на тиждень.

Складіть список

Зупиніться й подумайте, перш ніж додавати щось, чого немає у вашому списку.

Не ходіть по магазинах, коли голодні

Ідучи до магазину голодним, ви можете зробити імпульсивні покупки та купити те, до чого відчуваєте тягу.

Ознайомтеся з маркуванням харчових продуктів

Це може допомогти вам зробити здоровіший вибір.

Щоб отримати більше інформації про маркування харчових продуктів, перейдіть за посиланням:

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



Чому ми їмо?

Є багато причин, чому ми їмо. Ми їмо, коли голодні, іноді ми їмо через втому, з нудьги, щоб розслабитися й поспілкуватися. Це може ускладнити внесення змін. Усвідомлення того, чому й коли ми їмо, допомагає нам вибрати здоровішу їжу.

Уважний прийом їжі

Уважний прийом їжі означає їсти повільно, звертаючи увагу на їжу та ні на що не відволікаючись. Уважніше відношення до їжі дозволяє нам насолоджуватися їжею та краще усвідомлювати, чи ми ще голодні, чи вже наїлися.

Шкала голоду



Усвідомлення того, чи ми вже наїлися, чи ще голодні під час їжі може бути важливим кроком для контролю за своїм споживанням. Намагайтесь залишатися на зелених етапах (рівень 3-6).

Зверніть увагу на будь-які звички, які можуть призвести до переїдання. Розпізнавши ці звички, ви можете вжити заходів, щоб їх змінити.

Якщо у вас ожиріння, вашим гормонам апетиту може бути важче повідомити вам про те, чи ви ще голодні, або вже ситі. Ваші відчуття голоду чи ситості можуть проявлятися не так, як у інших людей.

Поради для уважного прийому їжі

- Зверніть увагу на те, чи не занадто швидко ви їсте, та намагайтеся їсти повільніше.
- Поклавши ніж та вилку протягом пережовування їжі, ви зможете їсти повільніше.
- Не відволікайтеся, наприклад, не дивіться телевизор або не переглядайте телефон під час їжі.
- Прислухайтеся до свого тіла, звертайте увагу на те, коли ви відчуваєте себе ситими.

Звертайте увагу на всі ваші відчуття під час їжі:

- текстура
- запах
- звук
- дотик

Насолоджуйтесь їжею

- Насолоджуйтесь процесами закупівлі та приготування здорової їжі.
- Знаходьте задоволення від їжі, від якої ви почуваетесь добре.
- Насолоджуйтесь соціальним аспектом спільного прийому їжі з родиною та друзями.



Фізична активність - один з найкращих способів затримати або запобігти діабету типу 2. Активні м'язи використовують більше глюкози. Інші переваги фізичної активності для здоров'я включають:

- зниження кров'яного тиску
- поліпшення рівня холестерину
- поліпшення сну
- управління стресом
- управління вагою
- поліпшення фізичної підготовки



Тип: Різні типи фізичної активності:

Аеробна 	Для зміцнення м'язів 	Для гнучкості та рівноваги 
• Швидка ходьба • Садівництво • Танці • Плавання • Підйом по сходах	• Піднімання ваги • Перенесення продуктів харчування • Застосування стрічок опору • Вправи з власною вагою, як-от присідання та випади	• Тай-чи • Йога • Пілатес • Розтягування вдома

- Виконання різних видів діяльності працює найкраще, тому що кожна діяльність має свою вигоду.
- Різноманітність допомагає зменшити нудьгу та ризик травми.
- Легше розпочати та дотримуватися типу фізичної активності, який нам подобається.
- Знайдіть те, що вам подобається, та спробуйте вправи на сторінках 18 і 19.

2 Рух для здоров'я

Скільки мені слід рухатися?

- Робіть те, що вам підходить.
- Будь-яка кількість руху принесе користь вашому здоров'ю.
- Доведіть час руху до 30 хвилин протягом п'яти (або більше) днів на тиждень.
- Включіть 2 дня вправ для зміцнення м'язів.
- Ви можете почати з будь-якого рівня фізичної підготовки - регулярні невеликі проміжки фізичної активності складаються воєдино!

Будь-який рух краще,
ніж його відсутність

Проводьте менше
часу сидючи, стійте,
коли ви можете

Робіть часті перерви,
коли ви сидите

Яким повинно бути навантаження?

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



Намагайтеся, щоб ваше дихання
злегка прискорилось, але ви все
ж могли сказати кілька слів

Починайте з малого
Просувайтеся
повільно
Прислухайтесь
до свого тіла
Зупиніться, якщо
вам потрібно

Скоротіть час, який ви проводите сидючи

- Зверніть увагу, як довго ви сидите.
- Підводьтеся кожні 30 хвилин.

2 Рух для здоров'я

Більше рухайтесь

- Регулярний рух допомагає контролювати рівень глюкози в крові.
- Невеликі зміни мають велике значення.
- Пам'ятайте, що промахи та рецидиви - це нормально.
- Почніть знову, коли ви зможете.

Ось кілька можливостей, щоб допомогти вам рухатися більше

Вдома



Скоротіть екранний час
Робіть перерви для руху
Виконуйте роботу по дому

Поїздки на роботу та назад



Паркуйтеся на відстані від місця призначення
Ходіть пішки чи їздіть на велосипеді, коли ви можете

Робота та школа



Робіть перерви для руху
Використовуйте сходи
Використовуйте стіл для роботи стоячи
Прогуляйтеся в обідню перерву

Вільний час



Піші прогулянки
Плавання
Танці
Вибирайте активний відпочинок

2 Рух для здоров'я

Якщо ви вже багато рухаєтесь:

- Намагайтесь додержуватися послідовності та змішувати типи фізичної активності.
- Побудувавши режим, ви можете просуватися далі.
- Підвищуйте фізичну активність зручними для вас темпами.
- Зосередьтеся на діяльності, яка вам подобається!

Якщо вас щось турбує, поговоріть з фізіотерапевтом або медичним працівником.

Спитайте

Вправи на вагу тіла та опір



Підйом на пальцях ніг



Мах ногою назад



Ходьба на місці



Встати / сісти



Дотягування



Мах ногою вбік

2 Рух для здоров'я



Віджимання від стіни



Випад вперед



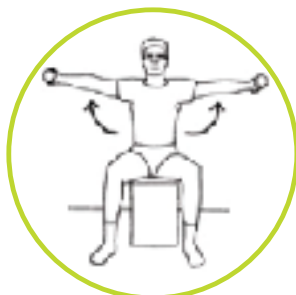
Випрямити руку в лікті



Рука вертикально
вгору



Зігнути та випрямити



Вгору та в сторони

- Намагайтеся виконувати кожну вправу протягом 1 хвилини.
- Виконуйте вправи в зручному для вас темпі.
- Намагайтеся отримати задоволення!
- Робіть більше, якщо можете.



Планування змін

- Складання плану є запорукою успіху
- Знайдіть час, щоб зупинитися та подумати про те, що може спрацювати для вас
- Почніть з однієї невеликої зміни та подивіться, що вийде!
- Постарайтеся зробити свій план максимально конкретним і досяжним
- Попросіть підтримки, якщо вона вам потрібна

Ось деякі приклади:

Задовільно 	Краще 	Найкраще 
Я буду ходити набагато більше.	З наступного тижня я буду ходити на роботу пішки.	З наступного тижня я буду ходити на роботу пішки щочетверга та щоп'ятниці. Через 10 тижнів я подивлюся на свої результати.
Я буду їсти більше овочів.	Я буду їсти більше овочів на вечерю.	Я куплю заморожені горох і солонку кукурудзу та буду їсти їх на вечерю принаймні щовівторка та щочетверга. Я відмічатиму дні, коли я їм овочі, в календарі на кухні. Через 10 тижнів я подивлюся на свої результати.

Люди краще досягають своїх цілей, коли вони:

- складають план
- регулярно переглядають його
- стежать за своїм прогресом

Складаючи план, подумайте про наступне:

- як ця зміна допоможе вам
- що може заважати

Інші зміни, про які ви можете подумати

Стрес

Стрес - нормальна частина життя, кожен інколи відчуває стрес. Є багато причин і ознак стресу. Корисно знати, як ми відчуваємось, коли у нас стрес.

Причини

Зазвичай стрес є реакцією на психічний, фізичний або емоційний тиск. Причини, ознаки й реакції організму будуть варіюватися від людини до людини.

Ознаки

- Підвищене серцебиття або дихання
- Вживання більшої або меншої кількості їжі
- Вживання алкоголю або куріння більше, ніж зазвичай
- Дратівливість, забудькуватість або проблеми з концентрацією уваги

Що могло б допомогти (виберіть те, що працює для вас)

- здоровий режим сну
- прогулянка
- садівництво
- інша діяльність на відкритому повітрі
- слухання музики
- читання книг
- декоративно-прикладне мистецтво
- роботи по дому своїми руками
- свідоме дихання
- медитація

Родина та друзі

Попросіть допомоги в члена сім'ї або друга, якщо вам це потрібно

Поговоріть з фахівцем

Іноді нам потрібна професійна допомога, тому зверніться за підтримкою до лікаря. Для отримання додаткової інформації перейдіть за посиланням www2.hse.ie/mental-health.

Куріння

Якщо ви курите, надається підтримка, щоб ви могли припинити

www.quit.ie



Національна лінія допомоги проти куріння 1850 201 203

Алкоголь

Надмірне вживання алкоголю може збільшити ризик серйозних захворювань. Якщо ви вживаєте забагато алкоголю:

- Намагайтеся мати 2-3 дні в тиждень без алкоголю.
- Намагайтеся, щоб ваше вживання алкоголю було нижче рекомендованої норми вживання алкоголю низького ризику.

Рекомендовані тижневі норми вживання алкоголю низького ризику

Чоловіки

Менше ніж 17 стандартних доз
Менше ніж 170 г алкоголю
протягом тижня



Жінки

Менше ніж 11 стандартних доз
Менше ніж 110 г алкоголю
протягом тижня



Приклади стандартної дози:

Напій	Еквівалент 1 стандартної дози
Пиво, ель, міцний портер	½ пінти = 284 мл
Сидр	½ пінти = 284 мл
Вино	100 мл (невеликий келих)
Спиртні напої	35 мл (барна міра)
Слабоалкогольні напої (алкопоп)	пляшка 275 мл

Для отримання додаткової інформації перейдіть за посиланням:

www.askaboutalcohol.ie

Телефон довіри з питань алкоголізму HSE 1800 459 459

Сон

Спокійний непоміжаний сон важливий для нашого благополуччя. Більшості людей потрібно 7-8 годин сну вночі.

Що може допомогти нам добре спати:

- фізична активність вдень, але без сильних фізичних навантажень незадовго перед сном
- не лягати спати занадто голодним або на повний шлунок
- дотримуватися режиму сну та мати зручне ліжко
- спати в темному приміщенні при комфортній температурі
- уникати дивитись в телефон, ноутбук, телевізор або будь-який екран незадовго перед сном

Відстеження

- Відстеження може допомогти нам підтримати мотивацію
- Відстеження може допомогти нам бачити свій прогрес
- Ми можемо вести нагляд за будь-яким аспектом здоров'я, як-от харчування, рух, сон та стрес



Ведіть нагляд за допомогою:

Відстеження їжі

Що я сьогодні їв (їла) та пив (пила)?

Наскільки голодним (-ою) я був (була) до та після їжі?

Де я їв (їла)?

Що я робив(-ла)?

Як я себе почував (-ла)?

Відстеження фізичної активності

Яку діяльність я виконував(-ла)?

Скільки хвилин я ходив(-ла)?

Скільки кроків показав мій крокомір, телефон або смарт-годинник?

Відстеження сну та стресу

Відстежуйте час сну.

Відстежуйте екранний час.

Відмітьте дні, коли ви прокидаєтесь бадьорим.

Запишіть (у щоденник), як ви відчуваєтесь.

Зверніть увагу на стрес та чи можна щось зробити для його послаблення.

Здорова вага та її збереження може затримати або запобігти діабету типу 2.

Що таке здорова вага?

Здоровою вагою є ваша оптимальна вага при здоровому харчуванні та фізичній активності. Здорова вага - це більше, ніж число на вагах. Кістки, м'язи та жир - всі вони складають число, яке ви бачите на вагах. Для здоров'я важливо підтримувати здоровий баланс між жиром та м'язами.

Що ви можете зробити?

Знайте свою вагу

Перевіряйте свою вагу раз на тиждень, але не частіше. Це допоможе вам рано помітити набір ваги та встановити цілі для здорового харчування та фізичної активності. Вага може коливатися (до 1-2 кг) з дня на день, тому зверніть увагу на загальну тенденцію замість щоденної зміни ваги.

Встановіть реалістичну ціль для ваги

Реалістична ціль ваги - це та, якої ви можете досягти та притримуватися, якщо ви:

- добре харчуєтесь
- фізично активні
- добре відчуваєтесь

Цілі для втрати ваги будуть різними для всіх.

Для деяких людей втрата 5-7% зайвої ваги може поліпшити рівень глюкози в крові. Наприклад, якщо чоловік на ім'я Колм має вагу 100 кг (16 стоунів), втрата 5% ваги дорівнюватиме 5 кг (11 фунтам). Якщо Колм зможе підтримати цю втрату ваги, це допоможе йому знизити ризик захворювання на діабет типу 2.



Підказка:

Спитайте



Як ми підраховували 5% втрати ваги Колма. Ми скористалися калькулятором!

В одному стоуні 6,4 кілограмів (кг).

Щоб знайти вагу Колма в кілограмах, потрібно:

1. Помножити (х) його вагу в стоунах на 6,4, отже, множимо $16 \times 6,4$.
2. Отримати відповідь. Отримана відповідь – 102,4 кг.
3. Розрахувати 5 відсотків (%) від 102,4 кг. Щоб це зробити, ділимо 5 на 100, а потім множимо на 102,4. Отримана відповідь – 5,1 кг.

Ось інший приклад, однак цього разу у нас є Джессіка, яка хоче втратити 7% ваги тіла:

Вага Джессіки - 18 стоунів. Вона хоче втратити 7% цієї ваги. Вона хоче знати, скільки буде становити 7% її ваги в кілограмах.

Щоб дізнатися, їй потрібно:

1. Помножити 18 на 6,4.
2. Отримати результат - 115,2 кг.
3. Розрахувати 7% від 115,2. Для цього вона ділить 7 на 100, а потім множить на 115,2. Їй потрібно втратити 8,1 кг.

Якщо втрата ваги є однією з ваших цілей, підрахуйте, що для вас означатиме втрата 5% ваги.

Збереження вашої теперішньої ваги

Для деяких людей може бути правильним зберегти вагу на одному рівні, не набравши ваги.

Спитайте

Отримайте пораду фахівця

Поговоріть з вашим лікарем, медсестрою або дієтологом, зареєстрованим в CORU, щоб зрозуміти більше про свій ризик та обговорити свою оптимальну вагу.

Розуміння показників здоров'я

Ваш лікар, медсестра вашої практики та група профілактики діабету працюватимуть з вами, щоб вирішити, яких заходів вам треба вжити.

Вони можуть говорити з вами про ІМТ, окружність талії (товщину тіла посередині) та результати аналізу крові.

Ви можете прагнути до вищих або нижчих цілей залежно від вашого віку або медичної історії.



Спитайте

Показники вашого здоров'я

Знання показників вашого власного здоров'я може стати корисним шляхом управління ризиком і відстежування успіхів, це також допоможе вам внести в життя корисні для вас зміни.

Ви можете записувати та відстежувати ваші власні показники здоров'я за допомогою таблиці на звороті.

Попросіть лікаря повідомити вам ваші показники здоров'я.

Показники здоров'я	Примітка	Дата	Дата	Дата
Рівень глюкози в крові натще (ммоль/л) - кількість глюкози в вашій крові в певний момент часу.	Норма - менше 6,1			
HbA1c (ммоль/моль)	Див. стор. 2			
Вага (в кг або стоунах)	Див. стор. 24			
Зріст (в см або дюймах)	Використовується для розрахунку ІМТ			
ІМТ (кг/м ²)	Див. стор. 26			
Окружність талії (см)	Див. стор. 26			
Загальний холестерин (ммоль/л)	Норма - менше 4,5			
Холестерин ЛПНЩ (ммоль/л)	2,6 або нижче			
Холестерин ЛПВЩ (ммоль/л)	Чоловіки повинні прагнути до показника від 1,0 і вище. Жінки повинні прагнути до показника від 1,3 і вище			
Тригліцериди (ммоль/л)	Прагніть до показника від 1,7 і нижче			

Допомога та підтримка

Діабет та предіабет

Інформація HSE про діабет, HSE Live, за номером **1850 24 1850**

www2.hse.ie/type-2-diabetes

www.hse.ie/pre-diabetes

Ірландська лінія допомоги при діабеті за номером **01-8428118** |

www.diabetes.ie

Здорове харчування

www.healthyireland.ie

www.safefood.eu

www.indi.ie

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

Фізична активність

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

www.healthpromotion.ie

www.getirelandwalking.ie

www.parkrun.ie

Підтримка для втрати ваги та при ожирінні

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

www.indi.ie

www.asoi.info

www.icpobesity.org

Знайдіть державного зареєстрованого дієтолога

Щоб знайти державного зареєстрованого дієтолога, перейдіть за посиланням www.indi.ie або зверніться до свого лікаря за направленням до дієтолога, зареєстрованого в CORU

Дата публікації - грудень 2023 року

Відмова від відповідальності

Ця брошура була розроблена та випущена Групою самоуправління, освіти та підтримки при діабеті для Комплексної програми догляду при хронічних захворюваннях. Її зміст ґрунтується на наявних даних, і ми доклали всіх зусиль, щоб забезпечити його правильність на момент публікації. Використовуйте цю інформацію разом з настановами ваших медичних працівників.

Подяки

Дякуємо наступним особам за їх підтримку та внесок до розробки цієї брошури:

Дієтологам HSE з груп фахівців в місцевих спільнотах.

Дієтологам з групи вивчення діабету Ірландського інституту харчування та дієтології INDI.

Групі дієтологів Пологового будинку.

Колективу фізіотерапевтів з Центру управління ожирінням при лікарні Св. Колумби в Лохлінстауні, Дублін.

Багатопрофільній групі благодійної організації Diabetes Ireland.

Користувачам послуг, які приймали участь в Програмі профілактики діабету.

