

ЩОДЕННИК КОНТРОЛЮ ГАКЕМІЇ

ПІБ пацієнта _____

Дата візиту /___/___/___ р. Рівень HbA1c % _____

Маса тіла / ІМТ _____ / _____
Рівень глюкози в крові _____

Зріст _____

Артеріальний тиск _____

Призначене лікування (препарат, дозування, спосіб застосування): _____

[illegible]

HbA1c % – глікозильований гемоглобін, IMT – індекс маси тіла, АТ – артеріальний тиск.

ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЦД 2 ТИПУ

Поради щодо здорового харчування¹:

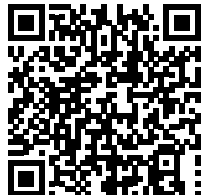
- ✓ Обирайте воду, каву або чай замість фруктових соку, газованої води або інших підсолоджених цукром напоїв
- ✓ Щодня з'їдайте щонайменше три порції овочів, включаючи зелені листові овочі
- ✓ З'їдайте до трьох порцій свіжих фруктів щодня
- ✓ Для перекусу обирайте горіхи, шматочок свіжого фрукта або несолодкий йогурт
- ✓ Обмежуйте споживання алкоголю до максимум двох стандартних порцій на день.
- ✓ Обирайте нежирні сорти білого м'яса, птиці або морепродуктів замість червоного або переробленого м'яса
- ✓ Обирайте арахісову пасту замість шоколадної пасти або джему
- ✓ Обирайте цілнозерновий хліб, рис або макарони замість білого хліба, рису або макаронів
- ✓ Вибирайте ненасичені жири (оливкова олія, ріпакова олія, кукурудзяна або соняшникова олія) замість насичених жирів (вершкове масло, топлене масло, тваринний жир, кокосова або пальмова олія)

Простір МОГО здоров'я

Більше інформації про цукровий діабет 2 типу за посиланням:



Більше порад щодо харчування при цукровому діабеті 2 типу за посиланнями:



Дотримання правил здорового харчування — найкращий спосіб контролю рівня цукру в крові та запобігання ускладнень діабету. Не бійтеся поєднувати улюблені продукти з тими, яких не куштували раніше. Проявляйте творчість і насолоджуйтеся смачною та здоровою їжею!

«Метод тарілки»

Візьміть тарілку 20–25 см в діаметрі та умовно поділіть її навпіл. Одну половину ще раз ділимо навпіл. Таким чином у нас є три зони для наповнення їжею:

Половина тарілки → зона з некрохмалистими овочами

Приклади некрохмалистих овочів:

Спаржа, броколі або цвітна капуста, брюссельська капуста, капуста (білокачанна, червона, пекінська), бок-чой (китайська черешкова капуста), морква, селера, огірок, баклажани, листові зелені, така як зелень гірчиці або мангольд, гриби, стручкова квасоля, стручки гороху, цукровий горошок, салатна зелень, кабачок, цукіні, помідори



Вибирайте воду або низькокалорійний напій

Вода — найкращий вибір, оскільки вона не містить калорій та не впливає на рівень цукру в крові. Інші варіанти напоїв з нульовою або низькою калорійністю включають:

- Несолодка кави (гаряча або з льодом)
- Несолодкий чай (гарячий або з льодом)
- Ароматизована вода або газувана вода без доданого цукру
- Дієтичні газувані напої або інші дієтичні напої



Вода або напій без калорій

Чверть тарілки → зона з вуглеводною їжею

Приклади вуглеводної їжі:

Цільнозернові продукти, такі як бурий рис, булгур, овес/вівсянка, кукурудзяна крупа, кіноа та продукти з цільного зерна (хліб, макарони, випічка). Крохмалисті овочі, такі як зелений горошок, пастернак, насіння льону та подорожника, картопля, гарбуз і солодка картопля (батат/ямс). Квасоля та бобові, такі як чорна квасоля, сухий горох та нут. Фрукти та сухофрукти. Молочні продукти, такі як молоко,

Чверть тарілки → зона з нежирною білковою їжею

Приклади нежирних білкових продуктів включають:

Курка, індичка та яйця. Риба (відавайте перевагу морській рибі, що містить омега-3 жирні кислоти). Морепродукти (креветки, морські гребінці, молюски, мідії тощо). Нежирна яловичина. Нежирні частини свинини. Нежирні м'ясні делікатеси. М'який сир. Рослинні джерела білка: Замінники м'яса на рослинній основі, тофу, квасоля, соя, сочевиця та страви з них (хумус, фалафель тощо), горіхи та нерафіновані горіхові олії