

Слово редактора

Если у вас диабет, то любое длительное путешествие может представлять собой проблему, даже если тщательно подготовитесь к такому событию.

Понятно, что, уезжая в дальние края, каждый диабетик продолжает принимать лекарства или колоть инсулин. Однако не всегда привычные дозы препаратов способны обеспечить стабильный сахар.

Не все знают, что большую роль играет направление, куда придется ехать. Дело в том, что при путешествии на запад день удлиняется, а, наоборот, укорачивается, если вы отправились на восток от своего места жительства. Поэтому, если вводить базальный инсулин строго по часам (по новому времени), может возникнуть либо дефицит инсулина при путешествии на запад, либо избыток при путешествии на восток.

Если самому в этих нюансах разобраться сложно, то перед поездкой обязательно обратитесь к специалисту, чтобы подкорректировать дозы и время инъекций. Это необходимо сделать, даже если вы используете помпу.

Медики также советуют в поездках чаще измерять глюкозу крови. Показатели могут отличаться от тех, которые бывают в привычных условиях, из-за утомительной дороги, стресса и другого климата.

При диабете сложно однозначно предсказать, как может повести себя организм в длительной поездке, поэтому специалисты рекомендуют всем больным носить специальный идентификационный браслет, на котором будет указана информация о заболевании на языке страны, куда вы направляетесь. Это поможет врачам оказать вам квалифицированную медицинскую помощь, если она понадобится.

Кстати, такие браслеты сейчас легко можно заказать на любом маркетплейсе.

Удачных вам путешествий! Берегите себя!

Наталья КАШИЦА,
редактор «Живу с диабетом»

стр.

6



УЗНАЙ БОЛЬШЕ

Семаглутид и слепота: есть ли связь?

стр.

10



ШКОЛА ДИАБЕТА

Молоко таит опасность?

стр.

15



РЕЦЕПТЫ С КОММЕНТАРИЯМИ

Травяной чай нормализует сахар

стр.

16



НОВИЧКУ

Препараты железа: как разобраться и что выбрать

стр.

6

ДИАБЕТ В ШКОЛЕ: УЧТИТЕ ГЛАВНОЕ!



стр.
22-23

КАПУСТНОЕ МЕНЮ



ДИАМЕНЮ

*Вегетарианский
суп с чечевицей*

стр. 25

*Салат из фасоли
с соленым
огурцом*

стр. 26

*Редька
с капустой
и грейпфрутом*

стр. 27

*Тыквенный
мarmелад*

стр. 28

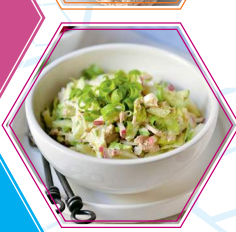
100 г
1,2 ХЕ
118 ккал



100 г
0,7 ХЕ
142 ккал



100 г
0,5 ХЕ
21 ккал



100 г
0,8 ХЕ
28 ккал



стр.
24

**КОНСЕРВЫ:
ИЗУЧАЙТЕ СОСТАВ!**

стр.
12-13

В БУДУЩЕЕ СМОТРЮ С УВЕРЕННОСТЬЮ!

«Меня зовут Жанна Александровна ФИЛИППОВА, 26 лет работаю преподавателем английского языка в техникуме. В апреле 2024 г. стала «круглой отличницей»: мне исполнилось 55. 15 лет назад в мае проходила медосмотр и узнала, что у меня уровень сахара 7,4 ммоль/л. Я даже подумать не могла, что это диабет!»

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ

Ольга ПАВЛОВА,
эндокринолог,
г. Новосибирск

Юлия КАШИНА,
нутрициолог,
Германия

Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев

Марина
БЕРКОВСКАЯ,
эндокринолог, к. м. н.,
г. Москва

Ирина
ПОДОЛЬСКАЯ,
консультант по питанию,
г. Москва

Константин
СТРОКОВ,
эндокринолог,
г. Москва