

Слово редактора

Интересный факт из личного опыта рассказала наша читательница. Ирине 28 лет, у нее сахарный диабет 1-го типа 8 лет. Она увлекается спортом, ведет здоровый образ жизни и добилась практически полной компенсации СД. Но диагноз лишил ее возможности ездить за рулем. Странно, не правда ли? Огромное количество диабетиков водят машину, и диагноз нисколько не мешает им делать это. Понятно, что, садясь за руль, нужно соблюдать определенные правила, но диабетики вынуждены их соблюдать постоянно, и ничего сложного в этом нет. Что же случилось с Ириной?

А вот что: как только она садится за руль, резко возрастает уровень глюкозы в крови. «Даже если я всего лишь 10 минут проехала, например, в магазин за продуктами, к концу поездки меня начинает потряхивать, кружится голова, наваливается смертельная усталость. Если измерить сахар, то на глюкометре будет 15, а то и 20 ммоль/л», — сокрушается Ирина.

Сначала она думала, что это случайность, и вскоре все само пройдет, но такая картина повторялась каждый раз. Вынуждена была рассказать врачу, на что тот, поразмыслив, предположил, что это происходит из-за стресса. Немного понервничала — и такой результат. Вот такая индивидуальная реакция, которая лишний раз доказывает, что сахарный диабет у каждого свой. И подход к нему нужно искать особый, конечно же, учитывая опыт других и доказанные факты о заболевании.

Надеюсь, что в этом вам помогает наше издание, ведь главная цель «Живу с диабетом» — помочь людям с СД научиться жить полноценной жизнью, несмотря на диагноз.

Напомню, что оформить подписку на журнал можно в любом почтовом отделении с любого месяца. Так вы гарантированно получите его в свой почтовый ящик.

В каждом выпуске вас ждут новые статьи о способах лечения и снижения веса, советы по здоровому питанию, лечебная гимнастика и уникальные рецепты от ведущих диетологов.

Наталья КАШИЦА,
редактор «Живу с диабетом»

стр.

6



УЗНАЙ БОЛЬШЕ

Чтобы канюля не подвела

стр.

9



ВАШ ВОПРОС

О диабете расскажут анализы

стр.

10



ШКОЛА ДИАБЕТА

Осторожно: просрочка!

стр.

14



РЕЦЕПТЫ С КОММЕНТАРИЯМИ

Сабельник при болях в суставах

стр.

11

ГИПЕРГЛИКЕМИЯ: СНИЖАЕМ САХАР ПЛАВНО



стр.
7

ДИАМЕНЮ

100 г

0,1 ХЕ

28 ккал



*Суп с брокколи
и спаржей*

стр. 25

100 г

0,5 ХЕ

102 ккал



*Фаршированные
перцы*

стр. 26

100 г

0,2 ХЕ

52 ккал



*Морской
коктейль*

стр. 27

100 г

0,5 ХЕ

134 ккал



*Конфеты
из нута*

стр. 28

**ЯБЛОКИ:
ИЗВЛЕКАЕМ
МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ**



стр.
22-23

СМОГЛИ ДРУГИЕ — СМОГУ И Я!

«Меня зовут Елена, мне 56 лет, а моему диабету — 5. О том, что у меня СД, поняла сама. С моим организмом стало твориться что-то непонятное. Резко похудела, впала в жутчайшую депрессию, появились проблемы с ЖКТ и по части гинекологии. Врачи разводили руками, три раза за год лежала в стационаре, но легче мне не становилось».

стр.
12



**6 ММОЛЬ/Л
НА ГЛЮКОМЕТРЕ —
ПОВОД
НАСТОРОЖИТЬСЯ**

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



Ольга ПАВЛОВА,
эндокринолог,
г. Новосибирск



Юлия КАШИНА,
нутрициолог,
Германия



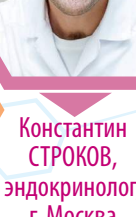
Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев



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



Ирина
ПОДОЛЬСКАЯ,
консультант по питанию,
г. Москва



Константин
СТРОКОВ,
эндокринолог,
г. Москва

