

Слово редактора

В редакцию пришло письмо от Владимира, который поделился своей историей заболевания диабетом. Возможно, кто-то, прочитав эти строки, сможет вовремя спохватиться и не допустить печальных событий в своей жизни.

К 50 годам Владимир ощущал себя хозяином жизни: большая семья, просторный дом, надежный бизнес. Оставалось только жить, радовать себя и близких. Отдых с комфортом, встречи с друзьями, пышные застолья — все это стало основой и образом жизни. Не забывал Владимир и о здоровье — постоянно проходил медицинские обследования. Особых проблем не было, только вот лишние килограммы стали прибывать как-то слишком быстро. Это отразилось на самочувствии — появилась одышка, стало повышаться давление, тяжело переносил жару. Понимал, что надо худеть, но прикладывать усилия в этом направлении было лень.

На очередном плановом обследовании выяснилось, что сахар крови превышает норму. Первые звоночки оставил без внимания, подумал, что случайность... Хотя врач предупреждал, что это преддиабет и нужно срочно избавляться от лишнего веса. Но, поскольку никакого лечения не назначил, Владимир не считал это серьезной проблемой и ничего в образе жизни менять не стал. Через год он весил уже 140 кг, а уровень сахара в крови перевалил за отметку 12 ммоль/л.

Вот тут-то уже до него дошло, что закрывать глаза на проблему — только усугублять свое состояние. Да и как закрывать, если в медицинской карте черным по белому было написано: «Сахарный диабет 2-го типа».

Это стало переломным моментом. «Я понял, что пора брать себя в руки. И если диету я еще смогу как-то соблюдать, то занятия спортом — выше моих сил. Принял решение отказаться от автомобиля. До работы и обратно стал добираться пешком, а это 3 км. Через какое-то время, когда сбросил 20 кг, созрел для утренних пробежек в ближайшем к дому лесопарке». Учиться на своих ошибках — хорошо, а на чужих — мудро. Берегите себя и оставайтесь с нами! Вместе мы — сила!

Наталья КАШИЦА,
редактор «Живу с диабетом»

стр.

7



УЗНАЙ БОЛЬШЕ

Инсулино-резистентность и лишний вес

стр.

9



ВАШ ВОПРОС

Лецитин и здоровье

стр.

11



ШКОЛА ДИАБЕТА

Высокий сахар по утрам: принимаем меры

стр.

12



УЗНАЙ БОЛЬШЕ

Отеки и их причины

стр.

16

ПЕРЕКУС ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ





ДИАМЕНЮ

Овощной суп
с кабачком

стр. 25

Стейки
из цветной
капусты

стр. 26

Микс «Манго
и креветки»

стр. 27

Чиа-пудинг
с ягодами

стр. 28

ГРИБНОЕ МЕНЮ В СИСТЕМЕ «НОВО-ДРАЙВ»

стр.
22-23

ЕЛЕНА КОНДРЕНКО: «НОВО-ДРАЙВ» — ЭТО ЛУЧШЕЕ,
ЧТО Я ПРЕДПРИНЯЛА, УЗНАВ О СВОЕМ ДИАГНОЗЕ»

«Меня зовут Елена. Мне 46 лет. В феврале 2023 года я случайно узнала о том, что у меня сахарный диабет 2-го типа. Уровень сахара доходил до 25 ммоль/л. Выдали инструкцию по питанию, назначили инсулин — и отпустили домой...»

стр.
6

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



Ольга ПАВЛОВА,
эндокринолог,
г. Новосибирск



Ирина ПОДОЛЬСКАЯ,
консультант по питанию,
г. Москва

Юлия КАШИНА,
нутрициолог,
Германия



Константин
СТРОКОВ,
эндокринолог,
г. Москва



Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев



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