

## Слово редактора

Для диабетика Новый год — это время особой ответственности. Много еды: полезной и не очень. А еще алкоголь, повышенная физическая активность и недостаток сна. При диабете все эти факторы напрямую влияют на гликемию. Но не стоит паниковать и всего бояться. Важно знать правила, которые помогут провести новогодние дни в добром здравии.

**1** Заранее запаситесь нужными лекарствами или инсулином. Пусть у вас все необходимое будет в запасе.

**2** Не нарушайте привычный режим питания и приема препаратов. Спите не менее 8 часов в сутки. Недосып — это серьезный стресс для организма. Он ведет к апатии, слабости и повышенному аппетиту.

**3** Ешьте в меру. Не допускайте ни голода, ни переедания. Всегда помните о том, что и то, и другое могут привести к «сахарным качелям», то есть к резким колебаниям глюкозы крови. Завтракайте и обедайте по привычному меню. А ужин уже может быть праздничным. Важно, чтобы последний прием пищи был за 2 часа до сна.

**4** Готовьте в меру — и тогда вам не придется еще 3 дня доедать оставшиеся салаты. Если отмечаете праздники дома, то при приготовлении сложных блюд сразу подсчитывайте количество хлебных единиц в них. Это позволит точно понимать количество съеденных углеводов и, соответственно, правильно подколоть инсулин или принять сахароснижающие препараты.

**5** Любой прием пищи начинайте с порции салата из свежих овощей. Растительная клетчатка снизит гликемическую нагрузку углеводных блюд.

**6** От алкоголя при СД лучше отказаться. Максимум, что можно себе позволить, — это 150 мл сухого вина. Помните, что спиртные напитки при диабете способны вызвать отсроченную ночную гликемию.

И не отказывайтесь от танцев и подвижных игр на свежем воздухе! Это то, что поможет компенсировать излишки в питании, сдержит рост сахара. С Новым годом! Берегите себя!

Наталья КАШИЦА,  
редактор «Живу с диабетом»

стр.

6-7



## ИНТЕРВЬЮ

**Диабетическая стопа: затягивать нельзя!**

стр.

8



## ВАШ ВОПРОС

**Печень подает сигналы SOS...**

стр.

10-11



## СТОП-ПРОБЛЕМА

**За помощью к мануальному терапевту**

стр.

21



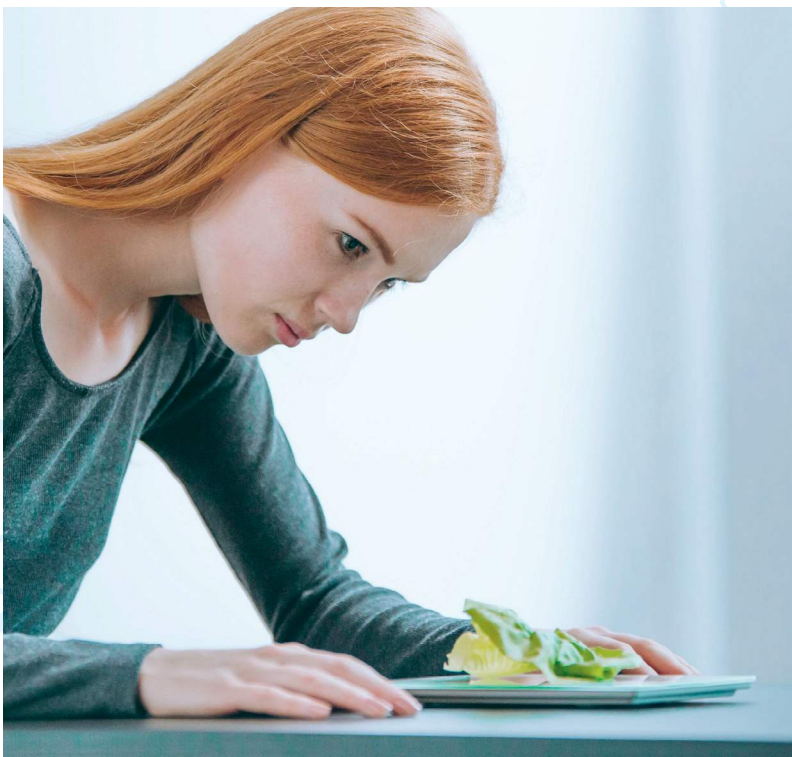
## МЕТОДИКА

**Знай меру!**

стр.

9

## ТОП-3 ОПАСНЫЕ ДИЕТЫ





стр.  
**30-31**

## ДИАМЕНЮ

100 г  
**0,7 ХЕ**  
142 ккал



*Мексиканская похлебка*

стр. 25

100 г  
**0,4 ХЕ**  
161 ккал



*Капустный пирог*

стр. 26

100 г  
**0,2 ХЕ**  
15 ккал



*Маринованная острая капуста*

стр. 27

100 г  
**1,5 ХЕ**  
154 ккал



*Шоколадно-клубничный десерт*

стр. 28



**ТАЙНА  
СИРОПА  
ТОПИНАМБУРА**

стр.  
**12**



**НОВОГОДНИЙ СТОЛ ДЛЯ ДИАБЕТИКА**

## НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



Ольга ПАВЛОВА,  
эндокринолог,  
г. Новосибирск



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



Ирина  
ПОДОЛЬСКАЯ,  
консультант по питанию,  
г. Москва



Юлия КАШИНА,  
нутрициолог,  
Германия



Константин  
СТРОКОВ,  
эндокринолог,  
г. Москва



Светлана КУЗЬМЕНКОВА,  
руководитель школы  
диабета, г. Могилев