

Слово редактора

Эпидемия сахарного диабета продолжает уверенно шагать по планете. Этому способствуют малоподвижный образ жизни, избыточный вес, а также продукты с повышенным содержанием углеводов и холестерина. Каждые 10 секунд количество больных увеличивается на два человека.

Но и наука не стоит на месте. Ученые бьются над тем, чтобы раскрыть все секреты коварного недуга и спасти жизни миллионам людей. За последние годы многие загадки были разгаданы, результаты исследований помогли сделать жизнь диабетиков проще и приблизить их образ жизни к обычному для любого здорового человека.

А некоторые открытия кажутся просто невероятными. Например, ученые Городского университета Лондона выяснили, что красный свет помогает снизить уровень сахара в крови. Он заставляет клетки организма увеличить потребление глюкозы — и показатель идет вниз. В ходе исследований было доказано, что красный свет снижает уровень сахара на 27,7% после приема углеводов, а максимальный показатель — на 7,5%.

А еще ученые выяснили, что при длительном пребывании в помещениях с синим светом, который излучают популярные в последнее время светодиодные лампы, повышается риск развития СД.

Конечно, это только первые выводы, которые сделали специалисты, и тему будут еще глубоко изучать, но факт остается фактом.

А вот для каждого диабетика в отдельности формула долгой и счастливой жизни с диагнозом остается неизменной: самоконтроль плюс дисциплина плюс полная ответственность за свое здоровье.

А журнал «Живу с диабетом» вам поможет. Ряды наших читателей постоянно пополняются. К нам приходят и те, кто уже многое пережил и достиг поставленных целей, чтобы поделиться личным опытом и помочь другим выстоять, и те, кто хочет найти поддержку и единомышленников.

Присоединяйтесь к нашей компании, подписывайтесь на «Живу с диабетом» — и вы всегда будете с нами на связи!

Наталья КАШИЦА, редактор

стр.

7



УЗНАЙ БОЛЬШЕ

*Природные
заменители сахара*

стр.

9



ВАШ ВОПРОС

*Немеют кончики
пальцев —
сдайте анализы!*

стр.

12



ШКОЛА ДИАБЕТА

Протеиновая помощь

стр.

15



РЕЦЕПТЫ С КОММЕНТАРИЯМИ

*Желуди при
сахарном диабете*

стр.

11

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ: ПРИЧИНА — В ГИПЕРГЛИКЕМИИ

