

# Образ жизни при диабете

For an English version, see  
“Living with Diabetes,” dia-ah-23911



Allina Health

## **Часто задаваемые вопросы**

### **Могу ли я заразиться диабетом от контакта с больным?**

Вы не можете заразиться диабетом и не можете заразить им ни друга, ни родственника, ни соседа.

### **Почему мне поставили диагноз диабета в Америке, а не в стране, из которой я приехал?**

- Ваше питание может отличаться от того, что было в стране, из которой вы приехали.
- Уровень физической активности может быть меньше, чем был у вас в стране, из которой вы приехали. (Например, в стране, из которой вы приехали, вам приходилось много ходить пешком.)
- Стресс, которому вы подвергаетесь в этой стране, может отличаться от того, который вы испытывали в стране, из которой вы приехали.

### **Как я могу быть физически активным или заниматься физкультурой зимой, когда на улице холодно и всё покрыто льдом?**

- Ходите по лестнице вверх и вниз в доме, где вы живете.
- Гуляйте внутри торгового центра.
- Вступите в спортивно-оздоровительный клуб, например, при YMCA/YWCA. Вместе с друзьями создайте сами такую группу.



## **О диабете**

Диабет является хронической неизлечимой болезнью, но ее можно держать под контролем. При диабете нарушается усвоение пищи – энергетического ресурса организма. Любые пищевые продукты, включая углеводы (крахмал и сахар), белки и жиры, является источником энергии для организма. Съеденные пищевые продукты превращаются в глюкозу, используемую клетками организма в качестве топлива.

Важно не забывать, что именно углеводы оказывают самое большое влияние на уровень глюкозы в организме. При диабете нарушается механизм поступления глюкозы из крови в клетки тела. Это приводит к повышению уровня глюкозы в крови.

Поддержание уровня глюкозы в крови как можно ближе к норме улучшит ваше самочувствие и обеспечит большее количество энергии для работы организма. Хороший контроль поможет избежать осложнений на глаза, сердце, почки, нервную систему и кровеносные сосуды.

## Как диабет влияет на организм

Различают несколько типов диабета. Чаще всего встречаются диабет 1-го типа, диабет 2-го типа и диабет беременных.

- **Диабет 1-го типа:** поджелудочная железа либо производит очень мало инсулина, либо не производит вообще. Инсулин необходим организму, чтобы глюкоза из крови как источник энергии поступала в клетки организма.
- **Диабет 2-го типа:** поджелудочная железа по прежнему производит некоторое количество инсулина, но он не используется организмом должным образом. Это явление называется «резистентность к инсулину».
- **Диабет беременных:** поджелудочная железа не производит дополнительный инсулин, необходимый при беременности.

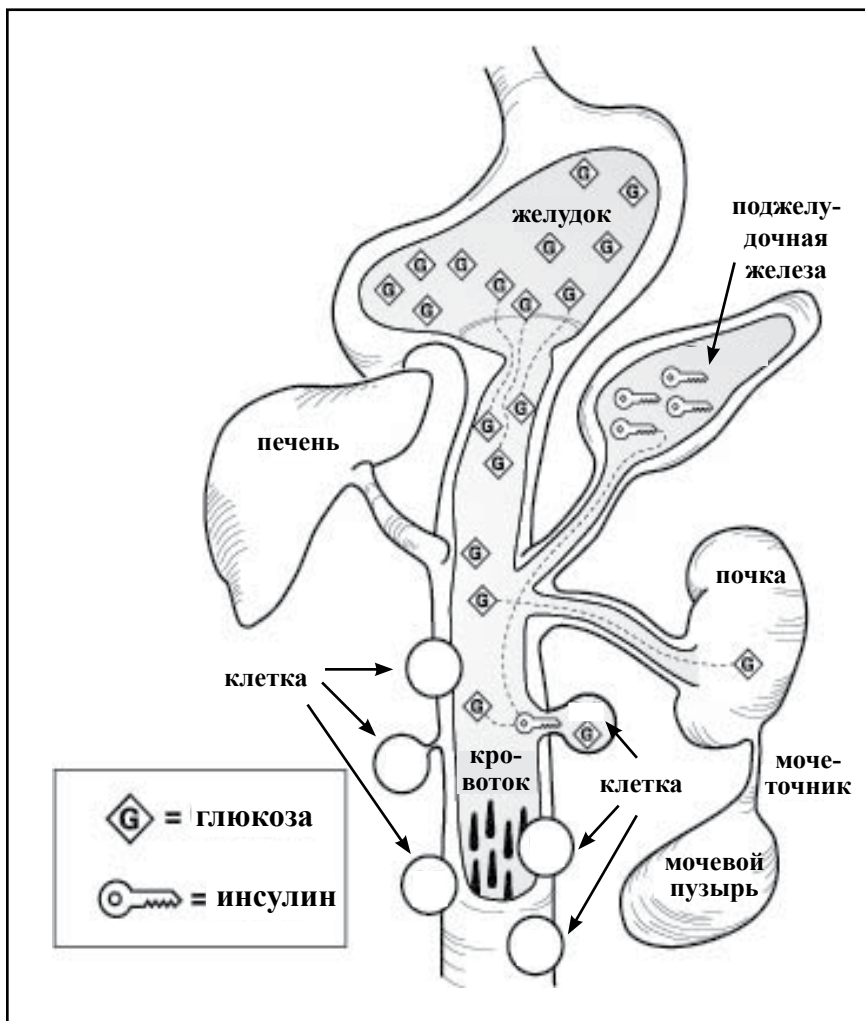
При нарушении действия инсулина в организме глюкоза из пищи остается в крови (вместо того, чтобы поступать в клетки организма). У вас могут возникнуть следующие симптомы:

- жажда
- частое мочеиспускание
- снижение трудоспособности
- необъяснимое похудание
- сухость кожи
- нечеткость зрения

- чувство голода
- часто повторяющаяся грибковая инфекция
- незаживающие ранки на коже.

## **Действие инсулина**

Действие инсулина можно сравнить с ключом, открывающим клетки организма для поступления в них глюкозы – источника энергии. Инсулин выполняет такую же функцию в организме, как ключ зажигания в автомобиле. Автомобилю нужно топливо, и ключ обеспечивает возникновение искры, а тем самым и поступление топлива в двигатель. В человеческом организме инсулин обеспечивает возникновение «искры» для поступления глюкозы (топлива) в клетки тела.



Инсулин помогает организму использовать глюкозу для получения энергии.

## **Как можно контролировать диабет**

### **Питание**

- Режим питания должен включать хорошо сбалансированные приемы пищи 3 раза в день.
- Если приемы пищи происходят с перерывом больше чем в 4 – 5 часов, то нужно в перерывах съесть дополнительно небольшое количество пищи (перекус).
- Съешьте немного (перекус) перед сном, чтобы организму был обеспечен энергетический запас на время сна.
- Не пропускайте приемов пищи или перекусов. Организм может компенсировать недостаток глюкозы за счет производства глюкозы печенью. Это может еще больше осложнить проблему контроля уровня глюкозы в крови.
- Если у вас есть вопросы о режиме питания или выборе продуктов, обязательно обратитесь за советом.

### **Физическая активность**

Посоветуйтесь с врачом или медсестрой перед тем, как начать занятия физкультурой.

- Начинайте медленно, чтобы не было травм.
- Выберите те виды активности, которые вам нравятся.
- Физически активным нужно быть каждый день.

## Контроль стресса

Стресс повышает уровень глюкозы в крови, из-за чего могут возникнуть проблемы с контролем уровня глюкозы в крови.

- Подумайте о том, что вызывает у вас стресс
- Найдите благоприятные для здоровья способы, помогающие вам справляться со стрессом.
- Обращайтесь за помощью, если нужно.

## Лекарства

Существует много лекарств для контроля уровня глюкозы в крови. В случае необходимости лечащий врач или медсестра подберет такой препарат, который лучше всего применять в вашем случае. Часто случается, что лекарство приходится менять. Часто случается, что прописанное лекарство нужно заменить.

## Слежение за уровнем глюкозы в крови

Регулярные анализы покажут, насколько в вашем случае эффективны питание, занятия физкультурой и лекарства.

## Рекомендуемый уровень глюкозы в крови:

До еды	После еды	Перед сном
От 80 до 130 мг/дл	Через 2 часа после еды: меньше 160 – 180 мг/дл	От 100 до 140 мг/дл



## График проверки уровня глюкозы в крови:

- Перед завтраком
- После завтрака
- Перед ленчем (lunch)
- После ленча
- Перед обедом (dinner)
- После обеда
- Перед сном
- В другое время \_\_\_\_\_

Записывайте результат и время каждого анализа в журнал регистрации уровня глюкозы в крови. **Не забывайте.** Приносите с собой этот журнал на все приемы к медицинскому специалисту и специалисту по диабету. Попросите такой журнал у лечащего специалиста по диабету.

## Регулярные проверки на гемоглобин A1c

Анализ крови на гемоглобин A1c показывает средний уровень глюкозы в крови за последние 2 или 3 месяца. Исследования показали, что повреждения глаз, почек и нервов, возникающие при диабете, непосредственно связаны с уровнем A1c.

Анализ взятой из пальца крови на уровень глюкозы очень важен для почасового и повседневного контроля диабета. Но общую картину того, насколько диабет находится под контролем, и насколько высок риск осложнений, позволяет увидеть анализ на уровень гемоглобина A1c. Для эффективного контроля диабета нужно делать оба анализа.

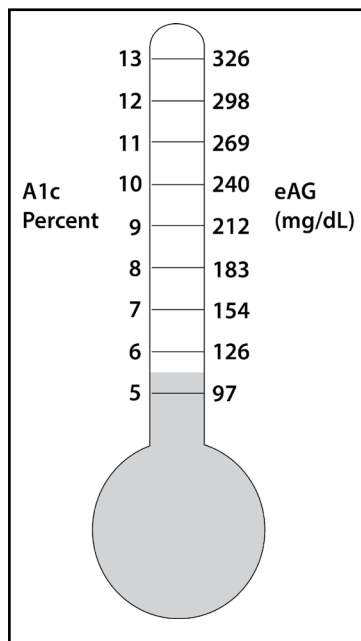
Лечащий медицинский специалист может предоставить вам результаты анализа на гемоглобин A1c не в процентах, а как оценку среднего уровня глюкозы в крови (eAG). eAG измеряется в мг/дл, т. е. в тех же единицах, которые вы видите на глюкометре. Для того, чтобы понять результаты на гемоглобин A1c, используйте приведенную ниже таблицу.

Программа Allina Health по лечению диабета рекомендует:

- анализ на гемоглобин A1c по крайней мере два раза в год или чаще, если результаты этих анализов выше, чем поставленная вами цель
- цель: уровень A1c ниже 7 процентов.

### На чем основан этот анализ

Глюкоза в кровотоке прикрепляется к гемоглобину клеток красной крови и остается там. Время жизни клеток красной крови примерно 120 дней. Чем выше уровень глюкозы в крови, тем больше глюкозы прикрепляется к гемоглобину. Анализ на A1c измеряет процент гемоглобина с прикрепленной глюкозой (гликозилированный гемоглобин).



© Allina Health System

На этом рисунке приводится сравнение результатов анализа на уровень гемоглобина A1c в процентах с результатами eAG, представленными в мг/дл.

## **Высокие показатели анализа на А1с**

Если показатели анализа на А1с высокие, то вы вместе с лечащим врачом или медсестрой должны добиться снижения уровня глюкозы в крови. Лечащий врач или медсестра могут рекомендовать изменить план лечения, например:

- другие лекарства
- другой режим питания
- увеличение физической активности
- план по снижению стресса
- более частые посещения лечащих специалистов.

Уменьшение показателя А1с даже на 1 процент может на 30 процентов снизить риск осложнений, связанных с диабетом.

## **Еда: здоровый режим питания**

Правильный выбор пищевых продуктов может оказаться важным фактором в контроле уровня глюкозы в крови. Сбалансированный режим питания, т.е. того, что вы съедаете, когда и в каком количестве, поможет вам регулировать уровень глюкозы в крови.

## Как питание влияет на организм

Пищевые продукты не оценивают как плохие или хорошие. Их подразделяют на три основные группы:

- **Белки.** Белки необходимы для заживления, наращивания мышц, укрепления иммунной системы и многого другого; они также помогают организму восстанавливаться от последствий стресса.
- **Жиры.** Жиры для организма являются главным источником энергии. Они помогают организму усваивать необходимые витамины.
- **Углеводы.** Углеводы являются источником энергии для организма.

## Как подсчитывать содержание углеводов в продуктах питания

Продукт, порция которого содержит около 15 граммов углеводов, является эталоном для подсчета количества углеводов в рационе питания. Для большинства больных диабетом в рацион здорового питания входит от 3 до 5 порций (от 45 до 75 граммов) содержащих углеводы продуктов на каждый прием пищи и от 0 до 2 порций (от 0 до 30 граммов) содержащих углеводы продуктов для каждого перекуса.

## **Помните:**

- Американская ассоциация по проблемам диабета (American Diabetes Association) считает, что лучше всего включать примерно одно и то же количество порций углеводов в каждый прием пищи. Например, если в завтраке были 4 порции углеводов, старайтесь, чтобы и ленч и обед также содержали по 4 порции углеводов.
- Лечащие специалисты могут помочь вам определить надлежащее количество углеводов для каждого перекуса. Это зависит:
  - от типа диабета
  - от частоты эпизодов падения уровень глюкозы в крови
  - от веса тела
  - от уровня физической активности.
- Ешьте и перекусывайте каждые 4 – 5 часов, чтобы уровень глюкозы в крови поддерживался равномерно. Не пропускайте приемов пищи. Когда вы пропускаете, организм для компенсации вырабатывает дополнительное количество глюкозы. Это может значительно усложнить контроль уровня глюкозы в крови.

<b>Общее количество углеводов в граммах</b>	<b>Количество порций углеводов</b>
0 to 5	0
6 to 10	½
11 to 20	1
21 to 25	1 ½
26 to 35	2
36 to 40	2 ½
41 to 50	3
51 to 55	3 ½
56 to 65	4
66 to 70	4 ½
71 to 80	5

### **Краткое руководство по углеводам**

Ниже приводятся примеры продуктов, одна порция которых содержит 15 граммов углеводов.

<b>Хлеб и мучные изделия</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 ломтик хлеба</li> <li>■ 1 кукурузная лепешка (tortilla) (6 дюймов)</li> <li>■ половина пышки (English muffin)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 оладья (4 дюйма)</li> <li>■ половина булочки для гамбургера</li> </ul>
<b>Зерновые хлопья, крупы и макаронные изделия</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ чашки вареных неподслащенных зерновых хлопьев</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ чашки вареных макарон или риса (коричневого или белого)</li> </ul>
<b>Содержащие крахмал овощи, фасоль и чечевица</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ чашки фасоли, гороха, кукурузы, ямса (сладкого картофеля) или картофельного пюре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 чашка мускатной тыквы</li> </ul>
<b>Фрукты и фруктовые соки</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 небольшой свежий фрукт</li> <li>■ ½ чашки консервированных фруктов в соке</li> <li>■ ½ чашки сухофруктов (изюм, банан)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 чашка нарезанной кубиками дыни или ягод</li> <li>■ ½ чашки 100% фруктового сока</li> <li>■ 1 чашка томатного сока</li> </ul>

<b>Молоко, йогурт, искусственные молоко и йогурт</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 чашка обезжиренного, 1% или 2% молока</li> <li>■ 1 чашка соевого молока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <math>\frac{3}{4}</math> чашки обычного йогурта или подслащенного заменителем сахара йогурта</li> </ul>
<b>Продукты для перекуса и сладости</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 10 – 15 кукурузных чипсов</li> <li>■ кусочек торта без глазури (2 x 2 дюйма)</li> <li>■ 1 3-дюймовое печенье</li> <li>■ <math>\frac{1}{2}</math> чашки мороженого</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <math>\frac{1}{4}</math> чашки шербета (фруктового мороженого на воде), сорбета или джелато</li> <li>■ 1 столовая ложка джема, желе, столового сахара или меда</li> </ul>
<b>Полуфабрикаты и блюда, содержащие несколько видов продуктов</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <math>\frac{1}{2}</math> чашки запеканки из овощей и мяса (горячее блюдо)</li> <li>■ <math>\frac{1}{2}</math> чашки макаронного или картофельного салата</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 чашка супа: суп-бульон</li> <li>■ <math>\frac{1}{2}</math> чашки супа: суп-пюра</li> </ul>



# Nutrition Facts

8 servings per container

① **Serving size** 2/3 cup (55g)

Amount per serving

② **Calories** 230

% Daily Value\*

③ **Total Fat** 8g 10%

④ Saturated Fat 1g 5%

⑤ *Trans* Fat 0g

⑥ **Cholesterol** 0mg 0%

⑦ **Sodium** 160mg 7%

⑧ **Total Carbohydrate** 37g 13%

⑨ Dietary Fiber 4g 14%

⑩ Total Sugars 12g

⑪ Includes 10g Added Sugars 20%

⑫ **Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Source of label: U.S. Food and Drug Administration

13

## Как понимать этикетки на пищевых продуктах

Этикетка на пищевом продукте сообщает следующее.

- 1 на порцию.** Количество на порцию означает количество пищевого продукта в одной порции и количество порций в одной упаковке.
- 2 Калории.** В калориях измеряется количество энергии, получаемой от пищевого продукта или напитка.
- 3 Общее количество жиров.** В общее количество жиров входят все виды жиров (насыщенные, ненасыщенные и трансжиры). Жиры являются главным источником энергии для организма. Они также способствуют усвоению организмом необходимых витаминов.
- 4 Насыщенные жиры.** Насыщенные жиры повышают содержание липидов низкой плотности («плохого» холестерина). Снижение количества насыщенных жиров в рационе поможет защитить сердце.
- 5 Трансжиры.** Трансжиры могут повысить содержание липидов низкой плотности («плохого» холестерина), снизить содержание липидов высокой плотности («хорошего» холестерина), что увеличивает риск болезни сердца. Ешьте как можно меньше трансжиров. Избегайте продукты, содержащие «частично гидрогенизированные» жиры.




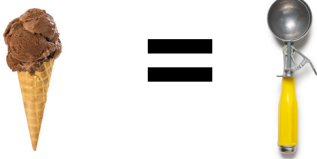
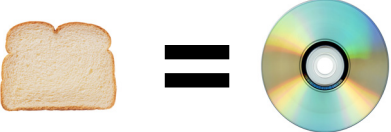

- 6 Холестерин.** Пищевые продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца, сыр, сливочное масло) содержат холестерин. Организм человека производит достаточное количество холестерина для таких необходимых функций, как переваривание жиров, выработка гормонов и формирование клеточных стенок.
- 7 Соль.** Организм нуждается в соли для нормального функционирования органов и поддержания жидкостного баланса. Соль (натрий) обычно используется для улучшения вкуса, а также для более длительного сохранения свежести пищевых продуктов. Рекомендуемое количество потребляемой ежедневно соли 2300 миллиграммов (мг) или меньше.
- 8 Общее количество углеводов.** Углеводы являются источником энергии для организма. Однако злоупотребление ими может повысить уровень глюкозы в крови.
- 9 Клетчатка.** Клетчатка является частью пищевого продукта, которая не разрушается в процессе переваривания пищи. Благодаря тому, что она проходит через организм «непереваренной», она имеет большое значение для надлежащего функционирования пищеварительной системы.
- 10 Общее количество сахара.** Сюда входят натуральные сахара, такие как лактоза (сахар, содержащийся в молоке) или фруктоза (сахар, содержащийся во фруктах), и добавленный сахар.

- 11 Добавленный сахар.** Добавленным сахаром считается сахар, добавленный в процессе приготовления (обработки) пищевых продуктов. К ним относятся сахар, мед, очищенный тростниковый сахар, тростниковый сахар, кукурузный сироп, патока, нерафинированный сахар, сироп агавы, кленовый сироп – и многое другое! Исследования показали, что если источником более 10 процентов потребляемых в день калорий является добавленный сахар, то снижается вероятность того, что будет удовлетворена потребность организма в питательных веществах (несмотря на то, что будет выполнена поставленная цель потребления калорий). Не забывайте, что нужно читать список ингредиентов, чтобы выяснить, что именно является источником сахара!
- 12 Белки.** Белки необходимы для заживления, наращивания мышц, укрепления иммунной системы и многого другого; они также помогают организму восстанавливаться от последствий стресса.

- 13 Процент (%) от потребляемого за день.** Ваш организм для оптимального функционирования нуждается в большем количестве некоторых питательных веществ (кальций, клетчатка, калий) и в меньшем количестве других (общее количество жиров, насыщенные жиры, соль, добавленный сахар). % от потребляемого за день поможет вам узнать, какое именно количество этого питательного вещества нужно организму. Как правило, для каждого питательного вещества:
- 5% или меньше от потребляемого за день считается низким
  - 20% или больше от потребляемого за день считается высоким.

## Размер порции

Таблица поможет вам оценить размер порции, если нет под рукой весов или мерной чашки.

<p>Три унции мяса примерно такого же размера и толщины, как карточная колода.</p>	
<p>Яблоко среднего размера или 1 чашка вареных овощей персик примерно размером с бейсбольный мяч.</p>	
<p>Размер одной унции сыра примерно равен четырем наложенным друг на друга кубикам для игры в кости.</p>	
<p>Полчашки мороженого или ½ чашки вареных макарон примерно такого же размера как порция, сформированная ложкой для мороженого.</p>	
<p>Один ломтик хлеба или одна 6-дюймовая тортiglia примерно такого размера, как DVD.</p>	
<p>Одна чайная ложка сливочного масла примерно такого же размера, как фишка для игры в покер.</p>	

## **Включение в рацион полезных порций овощей, белков и жиров**

### **Овощи**

В одной порции перечисленных ниже овощей (½ чашки вареных или 1 чашка сырых овощей) содержится примерно 5 граммов углеводов. Три порции овощей, входящие в еду или перекус, соответствуют 1 порции углеводов.

- ростки люцерны
- артишоки
- спаржа
- фасоль (зеленая, итальянская, восковая)
- ростки фасоли
- брокколи
- брюссельская капуста
- капуста
- цветная капуста
- сельдерей
- листовая капуста коллард
- огурцы
- баклажаны
- эндивий
- зелень
- салат
- грибы
- листовая горчица
- перцы
- редис
- шпинат
- тыква обыкновенная
- листовая свекла
- кабачки.

В одной порции перечисленных ниже овощей (½ чашки вареных или 1 чашка сырых овощей) содержится больше 5 граммов углеводов, но этого недостаточно, чтобы считать их овощами, содержащими крахмал.

- свекла
- морковь
- хикама  
(мексиканская репа)
- кольраби
- лук-порей
- окра
- лук
- пастернак
- стручковый горошек
- тыква
- ревень
- брюква
- тыква-спагетти
- помидоры
- турнепс.

## Белки

Большинству взрослых людей нужно съесть в день от **6 до 8 унций мяса** (вес после приготовления). Представьте это себе как одну маленькую и одну среднюю порцию ежедневно.

## Жиры

Для здоровья необходимо есть жиры. Жиры являются источником энергии и важных питательных веществ, необходимых организму. Важно выбирать продукты, содержащие полезные для здоровья жиры (см. таблицу «Виды жиров в пищевых продуктах» ниже).

Вредные для здоровья жиры могут создать препятствия для кровотока, что может привести к инсульту или инфаркту. Как правило, в каждой еде или перекусе должно быть 1 – 2 чайные ложки жиров.



## Типы жиров, содержащихся в продуктах питания

Мононенасыщенные (самые полезные для здоровья)	Полиненасыщенные (полезные для здоровья)	Насыщенные (не полезные для здоровья)	Гидрогенизированные и частично гидрогенизированные трансжиры (не полезные для здоровья)
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ авокадо</li> <li>■ большинство видов орехов</li> <li>■ оливковое масло, масло авокадо и арахисовое масло</li> <li>■ арахисовая паста (натуральная или не содержащая трансжиров)</li> <li>■ маргарин в банках (не содержащий трансжиров, первым ингредиентом в котором является жидкое растительное масло)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ жирная рыба (тунец, лосось, форель)</li> <li>■ подсолнечное, кукурузное и соевое масло</li> <li>■ грецкие орехи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ кокосовое и пальмовое масло</li> <li>■ жирное мясо</li> <li>■ молоко и сыр с высоким содержанием жира</li> <li>■ топленое сало</li> <li>■ сливочное масло</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ крекеры, печенье, торты, пончики, сдоба</li> <li>■ жареная в кипящем масле еда быстрого приготовления (fried fast foods) и чипсы</li> <li>■ большинство полуфабрикатов и готовых к употреблению блюд</li> <li>■ шортенинг и маргарин в пачках</li> </ul>

## Примеры меню

### Примеры меню для обеда (dinner) с 4 порциями углеводов

- 1 свиная отбивная
- 1 маленькая печеная картофелина = 2 порции углеводов
- 1 чайная ложка маргарина
- ½ чашки салата из капусты
- 1 чашка нарезанного кубиками арбуза = 1 порция углеводов
- 1 чашка (8 унций) обезжиренного молока = 1 порция углеводов

**ИЛИ**

- 3 фрикадельки и ½ чашки соуса = 1 порция углеводов
- ⅔ чашки макарон = 2 порции углеводов
- зеленый салат с 1 столовой ложкой заливки
- 1 чашка клубники = 1 порция углеводов
- кофе, чай или диетический газированный безалкогольный напиток

**ИЛИ**

- 1 чашка мяса с соусом и овощами, приготовленные на сильном огне (stir fry) = 1 порция углеводов
- $\frac{2}{3}$  чашки риса, сваренного на пару = 2 порции углеводов
- 1 чашка ягод малины = 1 порция углеводов
- кофе, чай или диетический газированный безалкогольный напиток

### **Примеры перекусов без углеводов**

- 1 кусочек волокнистого сыра (string cheese)
- 8 миндальных орехов или орехов кешью
- 1 унция постных мясных деликатесов (deli meat) с низким содержанием соли с 1 унцией швейцарского сыра или сыра чеддер
- 2 унции постного мяса, такого как куриная грудка
- не содержащие крахмал овощи, например, сладкий перец, морковь, сельдерей или огурцы

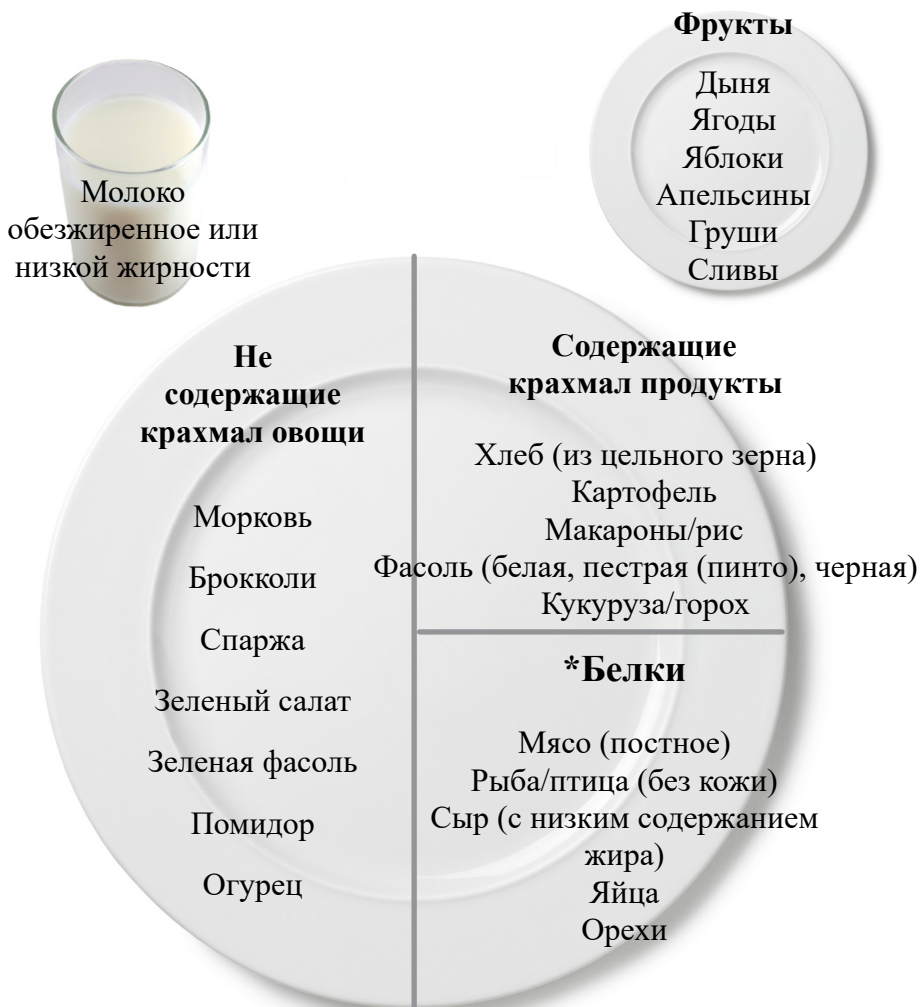
### **Примеры перекусов с углеводами**

- 1 кусочек свежего фрукта с волокнистым сыром (string cheese) = 1 или 2 порции углеводов
- 1 чашка обезжиренного молока и 3 крекера из муки грубого помола = 2 порции углеводов
- 6 унций йогурта с заменителем сахара = 1 порция углеводов
- 1 печенье (3 дюйма) = 1 порция углеводов

- 3 чашки воздушной кукурузы с низким содержанием жира, которую готовят в микроволновой печи = 1 порция углеводов
- 1 батончик гранолы (содержание углеводов 15 – 20 граммов) = 1 порция углеводов
- 15 сухих маленьких крендельков = 1 порция углеводов

## Что должно быть у вас на тарелке?

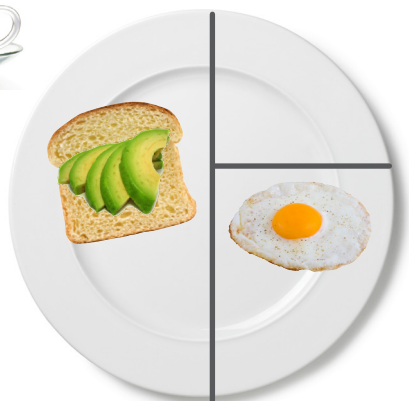
Когда вы планируете завтрак, ленч или обед, подумайте, что должно быть на тарелке. Используйте приведенные ниже примеры, чтобы представить себе, как должна выглядеть тарелка.



\*Для соблюдающих вегетарианскую или веганскую диету фасоль является основным источником белка (одна четверть чашки вареной фасоли или гороха эквивалентна 1 унции белка.)

## Примеры блюд и перекусов

на завтрак

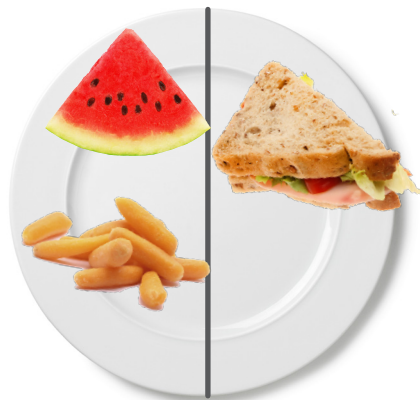


### Не забывайте

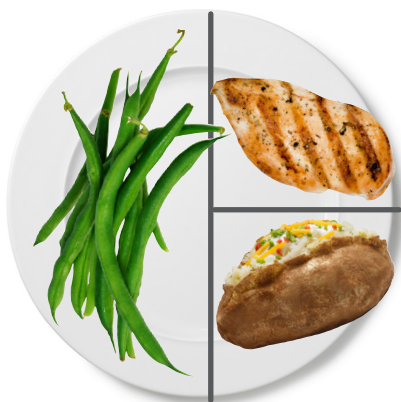
Обязательно включайте полезные для здоровья жиры в каждый прием пищи и перекус. Примеры пищевых продуктов с полезными для здоровья жирами:

- оливковое масло
- арахисовая паста (натуральная)
- авокадо
- молочные продукты (молоко или йогурт с низким содержанием жира)

**на ленч**



**на обед**



**для перекуса**



## **Физическая активность и занятия физкультурой**

Физическая активность и занятия физкультурой важны для всех, но особенно для больных диабетом. Это может снизить уровень глюкозы в крови и способствовать лучшему использованию инсулина организмом.

К физической активности относится то, что вы делаете ежедневно, например, идете к машине, готовите еду, занимаетесь любимым делом или делаете работу по дому. При этом весь организм находится в движении.

К физкультуре относится активность, предусматривающая физическую нагрузку, целью которой является улучшение работы сердца, легких и укрепление мышц. Такая активность должна обеспечивать бóльшую нагрузку, чем то, что вы обычно делаете каждый день. Например, ходьба в продуктовый магазин не является физкультурой, но посещение торгового центра (молла) для ходьбы в нем может считаться занятием физкультурой.

### **Советы для занятий физкультурой**

- Посоветуйтесь с лечащим специалистом до того как начать программу занятий.
- В очень жаркую или холодную погоду избегайте занятий физкультурой на свежем воздухе.



- Начинайте занятия медленно с упражнений для растягивания и согревания мышц (делайте упражнения в медленном темпе в течение 5 минут). Заканчивайте занятия «охлаждением» (делайте упражнения в медленном темпе в течение 10 минут).
- Не занимайтесь физкультурой, если у вас диабет 1 типа и уровень глюкозы в крови превышает 250 мг/дл.
- Если вы принимаете инсулин или сульфонилмочевину, то на занятия физкультурой приносите с собой конфеты или таблетки глюкозы на случай, если уровень глюкозы в крови упадет ниже 80 мг/дл, или если у вас возникнут симптомы пониженного уровня глюкозы в крови.
- Проверяйте уровень глюкозы в крови до и после занятий физкультурой, если вы принимаете инсулин или сульфонилмочевину. Если уровень глюкозы в крови до начала занятий был меньше 100 мг/дл, то съешьте фрукт, выпейте ½ чашки фруктового сока или съешьте что-нибудь другое, в чем содержится 15 граммов углеводов.
- Если два раза в неделю перед занятиями физкультурой или после них у вас наблюдался пониженный уровень глюкозы в крови, то обсудите с лечащим медицинским специалистом или специалистом по диабету, чтобы узнать, не требуется ли вам заменить лекарство от диабета.
- Обязательно осматривайте стопы ног, чтобы убедиться, что на них нет волдырей, покраснений или ранок. Не занимайтесь физкультурой до полного заживления стоп.

## Виды занятий физкультурой

- **Аэробика (сердечно-сосудистая и дыхательная системы).** Каждое упражнение длится некоторое время (не меньше 10 минут) без отдыха. Чтобы считаться «аэробикой», упражнение должно вызвать у вас по крайней мере одно из следующего:
  - легкая одышка
  - повышение частоты сердечных сокращений
  - потоотделение.
- **Силовые упражнения.** Силовые упражнения создают нагрузку на мышцы, в результате чего может увеличиваться сила мышц, уменьшается количество жировой ткани и укрепляются кости. Важно со временем увеличивать нагрузку, требующую сопротивления мышц.
- **Упражнения на поддержание равновесия.** Такие упражнения могут помочь улучшить устойчивость, ускорить реакцию и улучшить мобильность. Примерами являются танцы, йога, тай чи и даже стояние на одной ноге.
- **Растяжка.** Растяжка может помочь улучшить гибкость и снизить тугоподвижность мышц и суставов. Это будет способствовать большей свободе движений в повседневной жизни.

## Дневник питания и физической активности

Используйте Дневник питания и физической активности на следующей странице, чтобы записывать всё, что вы съедаете, и все виды физической активности, которой вы занимаетесь. Вы можете делать копии этого дневника или записывать всю эту информацию в тетрадь.

**Дневник питания и физической активности**

Дата: \_\_\_\_\_

<b>Прием пищи</b>	<b>Еда или напитки</b>	<b>Количество</b>	<b>Количество порций углеводов на порцию еды</b>	<b>Физическая активность или занятия физкультурой</b>
<b>Завтрак</b>				
<b>Ленч</b>				
<b>Обед</b>				
<b>Перекусы</b>				

## Лекарства

Некоторые больные диабетом должны принимать лекарства, чтобы контролировать уровень глюкозы в крови. Это не инсулин, но они помогают организму использовать вырабатываемый им инсулин. Лечащий медицинский специалист примет решение о наиболее подходящем для вас лекарстве или лекарствах. Может случиться, что для лучшего контроля за уровнем глюкозы в крови лечащий медицинский специалист заменит лекарство, которое вы принимаете, на другое.

Что важно знать о назначенных вам лекарствах от диабета:

- название лекарства и доза
- когда принимать
- как они действуют
- побочные эффекты
- специальные предупреждения.

## Инсулин (для инъекций)

Инсулин является гормоном, который производит поджелудочная железа. Если поджелудочная железа вообще не производит инсулина или производит недостаточное количество инсулина, то лечащий медицинский специалист может решить, что вы должны получать инсулин в виде инъекций. Довольно часто назначают больше чем один вид инсулина.

## Не забывайте

- Для контроля уровня глюкозы в крови очень важно соблюдать режим инъекций инсулина и режим питания. Попросите лечащего врача, медсестру или специалиста по диабету еще раз обсудить с вами ваш индивидуальный план.
- Вводите инсулин ежедневно, даже если вы плохо себя чувствуете.
- Не изменяйте прописанной вам дозы инсулина без консультации у лечащего медицинского специалиста или специалиста по диабету (если только вас не подготовили к тому, как это делать).
- Спросите у лечащего врача, медсестры или специалиста по диабету, как выбрасывать использованные шприцы, иглы и ланцеты.

## Гипогликемия (низкий уровень глюкозы в крови)

Гипогликемия означает, что уровень глюкозы в крови низкий, обычно ниже 70 мг/дл\*. Симптомы гипогликемии развиваются быстро и требуют незамедлительного лечения.

\*Показатель низкого уровня глюкозы в крови разный у разных людей, поэтому очень важно, чтобы вы спросили у лечащего врача, медсестры или специалиста по диабету, какой у вас показатель низкого уровня глюкозы в крови.

<b>Причина</b>	<b>Предотвращение</b>
Недостаточно еды.	Соблюдайте режим всех приемов пищи и перекусов.
Более интенсивная, чем обычно, физическая активность.	Не занимайтесь физкультурой в то время, когда лекарство от диабета достигает пикового уровня
Потребление алкоголя без еды.	Если вы пьете спиртное, всегда делайте это во время еды или перекуса.
Слишком много противодиабетического лекарства.	Принимайте лекарство только в прописанной вам дозе.

## **Симптомы**

**Легкие (один или несколько из перечисленных ниже):**

- потливость
- дрожь
- чувство слабости и усталости
- чувство беспокойства или нервозности
- сильное сердцебиение
- чувство голода
- слабая головная боль
- ощущения покалывания в области губ и языка.

## Более серьезные:

- застывший взгляд
- неразборчивая речь
- спутанность сознания
- неустойчивая походка.

## Очень серьезные (возникают редко):

- потеря сознания
- конвульсии.

## Лечение

- При возникновении симптомов немедленно проверить уровень глюкозы в крови.
- Если уровень глюкозы низкий, то нужно съесть или выпить 15 граммов углеводов. Например:
  - ½ чашки фруктового сока (сахар добавлять не нужно)
  - ½ чашки безалкогольного газированного напитка
  - 7 или 8 конфет
  - 1 столовую ложку меда или сахара
  - 2 столовых ложки изюма
  - 3 большие конфеты–пастилы (типа «marshmallow»)
  - 1 чашка обезжиренного молока
  - 4 таблетки глюкозы
  - 15 граммов глюкозы в виде желе.

- Каждые 15 минут проверяйте уровень глюкозы в крови до тех пор, пока ее уровень, при отсутствии симптомов, не станет выше 80 мг/дл.

## Что нужно есть после приступа гипогликемии

После приступа гипогликемии может оказаться, что вам нужно съесть большее количество еды:

- Если вы должны в очередной раз есть или перекусывать в пределах часа, не меняйте ничего.

- Если вы должны есть или перекусывать в очередной раз через 1 – 2 часа, то нужно **либо** съесть какой-нибудь фрукт, **либо** съесть 6 соленых крекеров, **либо** выпить 1 чашку обезжиренного молока, **либо** съесть что-нибудь, в чем содержится 15 граммов углеводов.

- Если вы должны есть или перекусывать в очередной раз больше чем через 2 часа, то нужно **либо** съесть какой-нибудь фрукт и выпить 1 чашку обезжиренного молока, **либо** выпить 1 чашку фруктового сока, **либо** съесть что-нибудь, в чем содержится 30 граммов углеводов.

### Совет.

Безопасность важнее всего. Не будет никакого вреда, если вы примете немного глюкозы, если вы только подозреваете, что у вас снизился уровень глюкозы в крови.



## **Не забывайте**

Не вычитайте из вашего следующего приема пищи или перекуса то, что вы съели для купирования приступа гипогликемии. Это было необходимо сделать, чтобы уровень глюкозы в крови достиг более приемлемого уровня.

Кроме того, если у вас часто беспричинно возникают приступы гипогликемии (два раза в один день или два дня в неделю), то нужно позвонить лечащему врачу, медсестре или специалисту по диабету.

## **Инсулин, гипогликемия и вождение машины**

Если вы принимаете инсулин, всегда проверяйте уровень глюкозы в крови перед тем как вести машину.

- Не водите машину, если у вас уровень глюкозы в крови ниже 80 мг/дл.
- Если у вас уровень глюкозы в крови между 80 и 100 мг/дл, съешьте от 10 до 20 граммов быстроусвояемой глюкозы.
- Для более длительных поездок нужно увеличить содержание углеводов в вашем рационе.
- Всегда держите в машине быстроусвояемые углеводы.

### **Совет.**

Медицинский опознавательный браслет или медальон со словом «Diabetes» (диабет) может помочь другим оказать вам помощь, когда вы сами этого сделать не сможете. Кроме того, хотя это не всегда сразу видно, в сумке или в бумажнике вы можете хранить карточку, на которой написано, что вы больны диабетом.

## **Гипергликемия (высокий уровень глюкозы в крови)**

Гипергликемия означает, что уровень глюкозы в крови выше желательных для вас значений, и вы должны принять меры для того, чтобы его снизить.

### **Причины**

- переедание
- недостаточная доза инсулина или лекарств от диабета
- недостаток физической активности
- операция
- стероидный препарат
- другая болезнь
- инфекция
- физический или эмоциональный стресс.

## Симптомы

- сильная жажда;
- частое мочеиспускание;
- снижение трудоспособности;
- нечеткое зрение;
- чувство голода

## Лечение

- выполнять режим питания и физической активности;
- регулярно проверять уровень глюкозы в крови;
- проверять мочу на наличие кетонов, если рекомендуется;
- обращать внимание на любые признаки инфекции или другой болезни.

Если уровень глюкозы в крови в течение 2 или 3 дней подряд превышает 250 мг/дл, то нужно позвонить лечащему медицинскому специалисту или специалисту по диабету. Может потребоваться изменить лечение.

**Уровень глюкозы в крови у вас должен быть:**

Натощак: \_\_\_\_\_

Через 2 часа после еды: \_\_\_\_\_

Перед сном: \_\_\_\_\_

## Другое заболевание и диабет

Очень важно помнить, что если вы заболели, то эта болезнь может вызвать повышение уровня глюкозы в крови. Когда вы больны, вы должны следить за уровнем глюкозы в крови чаще, что может предотвратить серьезные осложнения. Неплохо на всякий случай обучить кого-нибудь дома делать этот анализ на тот случай, если вы заболеете и вам понадобится помощь.

### Что вы можете делать

- Всегда принимайте инсулин или принимаемые вовнутрь противодиабетические лекарства. Не прекращайте принимать противодиабетические лекарства без консультации у лечащего медицинского специалиста, медсестры или специалиста по диабету.
- Если вы больны диабетом 1-го типа, то нужно проверять мочу на наличие кетонов, когда уровень глюкозы в крови превышает 250 мг/дл. Если в моче есть кетоны, то нужно проверять уровень глюкозы в крови и наличие кетонов в моче через каждые 3 – 4 часа.
- Если уровень глюкозы в крови превышает 200 мг/дл, то каждый час вы должны выпивать по крайней мере  $\frac{1}{2}$  чашки или 1 чашку жидкости, не содержащей сахара.
- Если уровень глюкозы в крови ниже 200 мг/дл, то по крайней мере часть жидкости, которую вы пьете, должна содержать углеводы.

- Если вам снова захочется есть, то дополнительная жидкость не должна содержать сахара. Начните с того, что каждые несколько часов вы будете съедать содержащие углеводы продукты, которые организм хорошо переносит, такие как:
  - ½ чашки вареных зерновых хлопьев
  - 6 крекеров с солью
  - 3 крекера из непросеянной муки
  - ½ чашки заварного крема из яиц и молока, йогурта, шербета или пудинга.
- Проверяйте уровень глюкозы в крови каждые 4 часа днем и по крайней мере один раз ночью.
- Записывайте время и результаты анализов уровня глюкозы в крови и кетонов в моче.
- Нужно, чтобы кто-нибудь был с вами дома, или скажите кому-нибудь, что вы нездоровы, чтобы он проверял, всё ли с вами в порядке.

### **Когда звонить лечащему медицинскому специалисту**

- если уровень глюкозы в крови превышает 250 мг/дл в 2 анализах подряд **и** результаты 2 или 3 подряд анализов мочи на кетоны положительные
- если уровень глюкозы в крови устойчиво повышен (превышает 300 мг/дл), даже если в моче нет кетонов
- если у вас есть вопросы о том, какая должна быть доза инсулина или принимаемых вовнутрь лекарств от диабета

- если вы не можете есть или пить из-за рвоты, тошноты или и того и другого
- если рвота у вас продолжалась больше 6 часов или был понос больше 5 раз в 1 день
- если у вас температура выше 101 градуса Фаренгейта или если высокая температура держится больше 48 часов.

### **Предупреждение осложнений при диабете**

Со временем сопутствующие диабету факторы риска, такие как высокий уровень глюкозы в крови, высокое содержание жира в крови и высокое кровяное давление могут повредить кровеносные сосуды. Это может привести к хроническому поражению сердца, почек, глаз и нервной системы.

Чтобы предотвратить или замедлить развитие хронических осложнений, вызванных диабетом:

- поддерживайте уровень глюкозы в крови и кровяное давление в пределах определенной для вас нормы
- Высокий уровень глюкозы в крови может привести к поражению глаз. Такое поражение называется ретинопатией.
  - Регулярно проверяйте зрение.
  - При любых изменениях зрения (вспышки света, плавающие темные точки, двоение предметов и нечеткое зрение или боль в глазах) позвоните лечащему врачу или медсестре.

- Течь из мелких кровеносных сосудов может привести к поражению почек. Такое поражение почек называется нефропатией, и оно может привести к почечной недостаточности.
  - Позвоните лечащему врачу или медсестре, если у вас белок в моче или при любых признаках почечной инфекции или инфекции мочевого пузыря, или затрудненного мочеиспускания (например, боль в пояснице, температура, частое мочеиспускание, чувство жжения при мочеиспускании или кровь в моче).
- При уменьшении кровотока к сердцу, мозгу или ногам может возникнуть поражение сердца и крупных артерий.
  - Поддерживайте здоровый вес.
  - не используйте табак
  - Принимайте лекарства в соответствии с указаниями врача.
  - Позвоните лечащему врачу или медсестре, если ранки на ногах и стопах заживают медленно; ноги холодные; исчезают волосы на ногах; ступни становятся красными, если спустить ноги вниз, не касаясь пола; боль в ногах, которая исчезает при отдыхе, или загрудинная боль (стенокардия).

- Высокий уровень глюкозы в крови может привести к поражению нервных окончаний. Поражение нервных окончаний в руках и ногах (онемение, покалывание, жжение, боль, деформация стоп) называют периферической невропатией. Поражение нервов, контролирующих сердечный ритм, кровяное давление, пищеварение, мочеиспускание и половую функцию, называют автономной невропатией.
  - не используйте табак
  - звоните лечащему врачу или медсестре при потере чувствительности; покалывании; жжении; боли в руке или ноге; нарушении равновесия или истощении мышечной массы; проблемах со ступнями ног; сильной потливости или сухости кожи; проблемах с мочевым пузырем; головокружении или полубморочном состоянии в стоячем положении.



## **Стопы ног, кожа и зубы**

Вы должны тщательно следить за ногами, особенно за стопами. Высокий уровень глюкозы может привести к поражению нервов и кровеносных сосудов в голени и стопах. Вы также должны следить за кожей и зубами для предупреждения инфекции. Диабет может повлиять на кровоток, на процесс заживления и на способность нервов передавать сигналы к различным частям организма.

### **Уход за ступнями ног**

- Каждый день осматривайте стопы, не появились ли на них ранки, порезы, трещины или волдыри.
- Пользуйтесь ручным зеркалом (или попросите члена семьи), чтобы осмотреть подошвы стоп.
- Каждый день мойте ноги теплой водой.
- Не держите ноги подолгу в воде, потому что это приведет к пересыханию кожи, из-за чего могут возникнуть проблемы, например, появятся трещины.
- Всегда проверяйте обувь изнутри, нет ли в ней посторонних предметов или сношенных мест, которые могут повредить ногу.
- Пользуйтесь лосьоном или кремом для сухой кожи, но не наносите его на кожу между пальцами ног.
- Подрезайте ногти на ногах по прямой линии и сглаживайте острые края.
- Носите удобную обувь и носки даже в помещении.
- Защищайте ноги от холода и жары. Не прикладывайте к стопам ног бутылки с горячей водой или грелки.

## Уход за кожей

- Каждый день принимайте слегка теплую ванну или душ с мылом для чувствительной кожи.
- Часто смазывайте кожу лосьоном или кремом для сухой кожи, но не наносите лосьон или крем на кожу между пальцами ног.
- Всегда пользуйтесь солнцезащитным кремом, когда вы находитесь на солнце.

## Уход за зубами

- Нужно чистить зубы по крайней мере два раза в день и обязательно перед сном.
- Каждый день прочищайте промежутки между зубами специальной ниткой (floss), чтобы удалять налет.
- Каждые 6 месяцев зубной врач должен проверять зубы и делать гигиеническую чистку.
- Не курите. Курение снижает кровоток и приводит к болезни десен.

## **Употребление табака и осложнения при диабете**

Употребление табака затрудняет контроль диабета. Для тех, кто не употребляет табак, требуется меньше инсулина и других лекарств для контроля диабета.

### **Как табак действует на вас**

Табак:

- повреждает и сужает кровеносные сосуды
  - это может привести к инфицированию и ампутациям
- увеличивает резистентность к инсулину
  - это может повысить уровень глюкозы в крови
- повышает кровяное давление
  - это может привести к инсульту или болезни сердца
- делает стенки кровеносных сосудов, в частности, артерий, «липкими», что может создать препятствия для кровотока
  - это повышает риск болезни сердца, болезни почек, ретинопатии (болезни глаз, приводящей к слепоте) и повреждения нервов (периферической невропатии).

## Ресурсы для желающих бросить употребление табака

- Quit Partner (помощь по прекращению употребления табака)
  - 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) или [quitpartnermn.com](http://quitpartnermn.com)
  - My Life, My Quit™ (возраст от 13 до 17 лет): отправьте текстовое сообщение “Start My Quit” по номеру 36072 или позвоните по номеру 1-855-891-9989, чтобы поговорить с консультантом
- Поддержка в Интернете для прекращающих употребление табака
  - [smokefree.gov](http://smokefree.gov)
- Американская ассоциация легочных заболеваний/ Телефонная линия помощи отказа от курения
  - 651-227-8014 или 1-800-586-4872
- финансовая помощь для использующих Nicotrol® ингалятора
  - 1-844-989-PATH (7284) или [pfizerrxpathways.com](http://pfizerrxpathways.com)
- Ароматерапия с растительными экстрактами
  - 1-877-999-4236 или [plantextractsinc.com](http://plantextractsinc.com)

## Медицинский контроль при диабете

Вы являетесь самым важным лицом из тех, кто вас лечит. Советуйтесь о лечении диабета с лечащим медицинским специалистом. Это поможет ему обнаружить проблемы на ранней стадии, когда они лучше поддаются лечению.

### Осмотры

<b>Осмотр у специалиста</b>	<b>Как часто</b>
Посещение лечащего врача – включает анализ плана лечения диабета, осмотр стоп ног, проверку роста, веса и кровяного давления*	Каждые 3 – 6 месяцев, в зависимости от состояния здоровья
Проверка сетчатки глаз	Каждый год
Осмотр стоп ног	Каждый год или чаще, если есть проблемы
Получение новейшей информации о диабете	Каждый год
Посещение зубного врача	Каждые 6 месяцев
* Обсудите использование аспирина, ингибиторов АПФ и статина.	

## Анализы

<b>Анализ</b>	<b>Как часто</b>	<b>Желательный диапазон результатов</b>
Анализ крови на гемоглобин А1с	Вам нужно делать этот тест по крайней мере два раза в год; более часто, если не удалось достичь нужных показателей А1с	меньше 7 процентов для большинства людей
Микроальбуминурия (почки)	Каждый год для большинства людей	30 мкг/мл или меньше
Кровяное давление	При каждом посещении	139/89 мм рт. ст. или ниже

## Прививки

<b>Прививка</b>	<b>Как часто</b>
Прививка от гриппа	Каждую осень
Прививка от пневмонии	Один раз, хотя некоторым людям может быть нужна вторая доза. Спросите у лечащего врача или медсестры.
Столбняк	Каждые 10 лет
Вакцинация от гепатита В	Один раз, серия из 3 инъекций в течение 6 месяцев для людей в возрасте от 19 до 59 лет.

## **Беременность и диабет**

Подготовка к благополучной беременности начинается со строгим соблюдением режима контроля диабета еще до зачатия. Хороший контроль уровня глюкозы в крови в течение 3 – 6 месяцев до зачатия способствует зачатию, уменьшает возможность выкидыша и снижает риск врожденных дефектов.

### **Не забывайте**

Обязательно придите на прием к лечащему медицинскому специалисту сразу же, как только вы подумали, что вы забеременели.

Не прекращайте предохраняться от беременности до тех пор, пока диабет не будет под хорошим контролем. Используются два показателя хорошего контроля:

- показатель уровня A1c почти в норме (идеально около 6)
- почти нормальный уровень глюкозы в крови натощак, до еды и через 2 часа после еды.

Для контроля уровня глюкозы в крови во время беременности используется инсулин. Если вы принимаете вовнутрь лекарство от диабета и планируете забеременеть, то перед тем как прекратить контрацепцию поговорите с лечащим медицинским специалистом.



Лечащий медицинский специалист скажет вам, нужно ли, а если нужно, то когда вы должны прекратить принимать вовнутрь лекарства от диабета. Вы вместе с ним составите план, когда вы начнете принимать инсулин.

Если вы принимаете еще и другие лекарства, не забудьте обсудить с лечащим медицинским специалистом, безопасно ли их принимать во время беременности.

До и во время беременности принимайте поливитамины, в которых содержится фолиевая кислота.

Режим при беременности и контроль диабета часто включает:

- режим для обеспечения адекватного питания и для улучшения показателей уровня глюкозы в крови
- анализы для измерения уровня глюкозы в крови – по графику
- установление желательных показателей уровня глюкозы в крови
- план физической активности
- проверку противодиабетических лекарств и изменение дозы инсулина, если нужно.

Если нужно, то лечащий медицинский специалист может предоставить вам информацию о том, как бросить употребление табака и как воздерживаться от алкоголя.

## **Руководство по углеводам для традиционных блюд**

Ниже приводятся примеры традиционных блюд, которые эквивалентны 1 порции углеводов или 15 граммам углеводов.

## Русская кухня

Breads	Amount	Хлеб и хлебные изделия	Количество
Blini (crepe)	1	Блинчик тонкий без начинки	1
Potato pancake	½ pancake	Картофельные оладьи	½ оладьи
Pelmini (dumplings)	2 small	Пельмени	2 небольшого размера
Kalach	½ slice	Калач (белый несдобный)	½ ломтика
Cereals and grains	Amount	Крупы и зерновые хлопья	Количество
Kasha (buckwheat, cooked)	⅓ cup	Каша (гречневая, вареная)	⅓ чашки
Soups	Amount	Супы	Количество
Borshch	1 cup	Борщ	1 чашка
Combination dishes	Amount	Блюда из нескольких видов продуктов	Количество
Pirozhki (small meat or potato pies)	1	Пирожки (мясные или картофельные)	1



Allina Health

[allinahealth.org](http://allinahealth.org)

© 2022 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – A TRADEMARK OF ALLINA HEALTH SYSTEM.  
OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS  
THIS BOOKLET DOES NOT REPLACE MEDICAL OR PROFESSIONAL ADVICE, IT IS ONLY A GUIDE.

dia-russian-ah-23908 (11/19)