



Здоровое питание для людей с преддиабетическим состоянием (преддиабетом)

Healthy Eating for People with Pre-Diabetes
(Russian)

Что такое преддиабет? What is Pre-Diabetes?

Преддиабет означает, что уровень глюкозы в крови (также известный, как сахар в крови) выше установленной нормы, но не настолько, чтобы можно было диагностировать сахарный диабет. Если у Вас был выявлен преддиабет, то это означает, что Ваш организм не реагирует надлежащим образом на инсулин и, как следствие, это приводит к высокому уровню сахара в крови. Инсулин — это гормон, который помогает организму использовать глюкозу для производства энергии. Высокий уровень глюкозы в крови в течение длительного времени может привести к повреждению глаз, почек, нервов, сердца и кровеносных сосудов. Изменение Вашего образа жизни и питания может помочь предотвратить эти осложнения, а также отсрочить прогрессирование этого заболевания или предотвратить развитие сахарного диабета.

Pre-diabetes means your blood glucose (also known as blood sugar) levels are higher than normal, but not high enough to be called diabetes. If you have pre-diabetes, your body does not use insulin well which leads to high blood sugar. Insulin is a hormone that helps your body use glucose for energy. Long-term high blood glucose can cause damage to your eyes, kidneys, nerves, heart, and blood vessels. Making changes to your diet and lifestyle may prevent these complications and delay or prevent the onset of diabetes.

Каким образом можно снизить факторы риска развития сахарного диабета? What can I do to decrease my risk of developing diabetes?

1. Важно знать показатели уровня сахара в крови. В нижеприведенной таблице указан диапазон уровня глюкозы в крови и дана их расшифровка: что считается нормой, преддиабетическим состоянием и диабетом.

Know your numbers. The table below shows the ranges of blood-test values for what is considered normal, pre-diabetes and diabetes.

| Оценка результата | Концентрация глюкозы натощак, (мг/дл) | A1c Гликированный гемоглобин (в процентах) |
|-------------------|---------------------------------------|--|
| Норма | Менее чем 99 | Менее чем 5.5 |
| Преддиабет | От 100 до 125 | От 5.7 до 6.4 |
| Сахарный диабет | Более 126 | От 6.5 и выше |

| Condition | Fasting Glucose (mg/dL) | A1c (Percent) |
|--------------|-------------------------|-----------------|
| Normal | Less than 99 | Less than 5.5 |
| Pre-diabetes | Between 100-125 | Between 5.7-6.4 |
| Diabetes | Over 126 | 6.5 or over |

2. Стремитесь достичь здоровой массы тела Aim for a healthy weight

- Если у Вас избыточный вес, то потеря 5–10 % веса за счет здорового питания и физических упражнений может улучшить работу инсулина и снизить уровень сахара в крови. Это означает, что человек, который весит 200 фунтов (90.7 кг), может значительно улучшить свое здоровье, сбросив 10 фунтов веса (4.5 кг).

- If you are overweight, losing 5 – 10% of your weight through healthy eating and exercise can help your insulin work better and lower your blood sugar. This means that a person who weighs 200 pounds can greatly improve their health by losing 10 pounds.
- Ваша цель - достигнуть снижения веса до: _____
Your weight loss goal is: _____.

3. Будьте более физически активны Be more active

- Включайте в свой распорядок дня хотя бы 30 минут умеренной активности, 5 дней в неделю, чтобы помочь Вашему организму более эффективно использовать инсулин.

Include at least 30 minutes a day, 5 days a week, of moderate activity to help your body use insulin better.

- Ходьба — отличный тип физической активности. Занятия ходьбой обычно безопасны для большинства людей.

Walking is an excellent activity and typically safe for most people.

- Выполняя множество различных упражнений, таких как: бег трусцой, езда на велосипеде, растяжка, походы, поднятие тяжестей или танцы, Вы можете сделать свой режим физических нагрузок более увлекательным. Чтобы определить, какие виды упражнений безопасны именно для Вас, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.

Make it fun by doing a mix of different exercises like jogging, biking, stretching, hiking, lifting weights, or dancing. Consult your physician to determine what types of exercise are safe for you.

4. Питайтесь правильно и придерживайтесь здоровой диеты

Eat a healthy diet Eat a healthy diet

- Углеводы обеспечивают глюкозу для получения энергии и должны быть частью сбалансированного питания, которое также включает белки, некрахмалистые овощи и полезные жиры.
- Carbohydrates provide glucose for energy and should be part of a balanced meal which also includes proteins, non-starchy vegetables, and healthy fats.
- Выбирайте углеводы с высоким содержанием клетчатки и / или белка, такие как:
 - цельнозерновые, например: коричневый рис, киноа, хлеб состоящий из цельной 100% пшеницы, макароны, содержащие 100% цельной пшеницы, попкорн, овсянка.
 - крахмалистые овощи, такие как сладкий картофель или тыква-спагетти (вермишелевая тыква),
 - фрукты
 - бобы (например, черные бобы, бобы пинто, бобы гарбанзо), горох и чечевица
 - обезжиренное молоко и йогурт или альтернативы, такие как соевое молоко
- Choose carbohydrates that are high in fiber and/or protein, such as
 - whole grains like brown rice, quinoa, 100% whole wheat bread, 100% whole wheat pasta, popcorn, oatmeal.
 - starchy vegetables like sweet potatoes or spaghetti squash,
 - fruit
 - beans (like black beans, pinto beans, garbanzo beans), peas and lentils
 - low-fat milk and yogurt, or alternatives like soy milk
- Ограничьте употребление рафинированных углеводов, таких как макароны из белой муки (белые макароны), белый рис, газированные напитки и соки, конфеты, печенье и другие сладости, а также, избегайте продуктов, в состав которых добавлен сахар.

- Limit refined carbohydrates and added sugars, such as white pasta, white rice, soda pop and juice, candy, cookies and other sweets.

Как я должен (должна) планировать своё питание?

How should I plan my meals?

- Половину Вашей тарелки должны занимать некрахмалистые овощи
- Make half your plate non-starchy vegetables
- Одну четверть (1/4) Вашей тарелки можно заполнить пищевыми продуктами из цельного зерна или крахмалистых овощей
- Make 1 quarter (1/4) of your plate whole grains or starchy vegetables
- Одну четверть (1/4) Вашей тарелки может занять постный или растительный белок.
- Make 1 quarter (1/4) of your plate a lean or plant-based protein

Добавьте: Add:

- 1 порцию обезжиренного или однопроцентного молока, (например, 1 чашку молока или йогурта).
- 1 serving nonfat or 1% milk like 1 cup of milk or yogurt.
- 1 порцию фруктов, например, 1 чашку смешанных ягод, один кусочек цельного фрукта или ½ чашки нарезанной дыни.
- 1 serving fruit like 1 cup of mixed berries, one piece of whole fruit, or ½ cup of cut melon.



За дополнительными идеями по планированию питания, рецептами и другими советами, которые помогут Вам внести разнообразие в Ваше меню, обратитесь к дипломированному диетологу.

See a registered dietitian nutritionist for more meal planning ideas, recipes, and other tips to include variety in your meals.

Несколько советов, касающихся здорового питания.

What are some healthy eating tips?

- Ограничивайте порции углеводов.
- Limit portion sizes of carbs.
- Старайтесь принимать пищу 3 раза в день, придерживаясь примерно одинаковых порций.
- Eat 3 meals of similar size each day.
- Ешьте сбалансированную пищу и ежедневно включайте в свой рацион продукты из различных пищевых групп.
- Eat balanced meals and include foods from all the food groups every day.
- Выбирайте продукты с высоким содержанием клетчатки.
Например: цельнозерновой хлеб и макароны, коричневый рис, овсянка, хлопья с отрубями, свежие овощи, бобы, орехи и семена.
- Choose foods that are high in fiber.
Examples: whole-grain bread and pasta, brown rice, oatmeal, bran cereal, fresh vegetables, beans, nuts, and seeds.
- Ограничьте сладости, мясо и молочные продукты с высоким содержанием жира, пальмовые и кокосовые масла
- Limit sweets, high fat meat, high fat dairy, palm and coconut oils
- Включите в рацион умеренное количество здоровых жиров, таких как оливковое масло первого отжима (extra virgin), орехи, ореховые масла, семена и авокадо.
- Include moderate amounts of healthy fats like extra virgin olive oil, nuts, nut butters, seeds, and avocado.
- Ограничьте употребление алкоголя.

- Limit your alcohol intake.

Где я могу получить дополнительную информацию? Where can I learn more?

- Для получения дополнительной информации о планировании питания для профилактики преддиабета, посетите веб-страницу: <http://careguides.med.umich.edu> и выполните поиск с ключевыми словами: **диета при преддиабете (pre-diabetes diet)**
- For more information about meal planning to prevent pre-diabetes visit: <http://careguides.med.umich.edu> and search for: **pre-diabetes diet**
- Для получения дополнительной информации о физической нагрузке для профилактики преддиабета, посетите веб-страницу: <http://careguides.med.umich.edu> и выполните поиск с ключевыми словами: **физическая нагрузка при преддиабете (pre-diabetes activity)**
- For more information about physical activity to prevent pre-diabetes visit <http://careguides.med.umich.edu> and search for: **pre-diabetes activity**
- Национальная программа по профилактике диабета Центра по контролю за заболеваниями (CDC): <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention>
- CDC National Diabetes Prevention Program: <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention>
- ChooseMyPlate.gov Министерства сельского хозяйства США: <http://www.myplate.gov>
- USDA ChooseMyPlate.gov: <http://www.myplate.gov>
- Идеи рецептов здорового питания можно найти на сайте: <http://diabetesfoodhub.org>
- For healthy recipe ideas, go to <http://diabetesfoodhub.org>

Отказ от ответственности: Данный документ содержит информацию и/или инструкции, разработанные в Системе Мичиганской Медицины для типичных пациентов в Вашем состоянии.

В документе могут содержаться ссылки на Интернет-материалы, которые не были созданы в Системе Мичиганской Медицины и за которые Система Мичиганской Медицины ответственности не несёт. Данный документ не заменяет медицинскую консультацию у Вашего доктора, потому что Ваше состояние может отличаться от состояния типичного пациента.

Поговорите со своим доктором, если у Вас есть какие-либо вопросы относительно данного документа, Вашего состояния или плана лечения.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

По материалам: Система здравоохранения Калифорнийского университета в Дэвисе.
Здоровое питание при преддиабете <https://health.ucdavis.edu/food-nutrition/pdf/Diabetes%20-%20Pre-Diabetes%20Diet.pdf>

Adapted from: UC Davis Health System. Healthy Eating for Pre-Diabetes
<https://health.ucdavis.edu/food-nutrition/pdf/Diabetes%20-%20Pre-Diabetes%20Diet.pdf>

Перевод: Отдел переводчиков Системы Мичиганской Медицины

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Образование пациентов в [Системе Мичиганской Медицины](#) лицензировано корпорацией Creative Commons [Публичная лицензия Creative Commons С указанием авторства-Некоммерческая-С сохранением условий версии 4.0 Международная](#)

Последний пересмотр 11/2019

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 11/2019