

Пейте обезжиренное молоко (1%), ешьте обезжиренный творог и йогурт.

Семья и друзья могут помочь тебе контролировать диабет посредством приготовления здоровой пищи и поощрять вас делать зарядку.

Зарядка и физические упражнения очень важны при контроле диабета. Рекомендуется каждому (женщинам и мужчинам, пожилым и молодым) делать зарядку по крайней мере 3 раза в неделю в течении 30 минут. Другие виды спорта такие как футбол, баскетбол, ручной мяч, прыгание на скакалке, избегать лифта и ходить пешком.

#### **Если ты болен диабетом, ты должен:**

- Принимать лекарства по назначению врача.
- Проверять уровень сахара в крови.
- Иметь удостоверение личности с именем, адресом, диагнозом и список лекарств.
- Одевать комфортную одежду и обувь.
- Пить достаточно воды.
- Делать зарядку.
- Носить при себе леденцы, фруктовый сок, изюм с большим содержанием сахара в случае понижения сахара в крови.

*Эта брошюра разработана при содействии  
Офиса по Переселению Беженцев Министерства  
Здравоохранения и Обслуживания.*

#### **Для более подробной информации посетите следующие сайты:**

American Heart Association  
[www.aha.org](http://www.aha.org)

The Centers for Disease Control  
and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

American Diabetes Association  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

• • •

*Информация в этой брошюре переведена по  
материалам разработанным:*

*American Heart Association*

*American Diabetes Association*

*The Centers for Disease Control and Prevention  
(CDC)*

*Georgia State University, Department of  
Geography and Anthropology*

*The U.S. Department of Agriculture (USDA)*



## Что такое Диабет?

#### **CONTACT INFORMATION:**

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)  
U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Phone: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

Диабет-заболевание, при котором органы не вырабатывают или неправильно используют инсулин. Инсулин-гормон, который превращает еду в энергию, необходимую для функций человека. Диабет может привести к увеличенному содержанию сахара в крови, что оказывает влияние на работу сердца, мозга, почек, кровеносных сосудов и зубов. Диабет введёт к потере зрения, импотенции или приводит к смерти.

### ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ДИАБЕТА

Диабет типа 1 обнаружен у детей и подростков. Известен под названием подросткового диабета.

Диабет типа 2 самый распространённый тип диабета. До теперешнего времени считался заболеванием взрослых. Сегодня обнаружен у детей все чаще, потому что возрастает число детей, которые страдают от ожирения, избыточного веса и физически пассивны.

Гестациональный диабет обнаружен у беременных женщин.

### КАК НУЖНО УПРАВЛЯТЬ ДИАБЕТОМ?

К сожалению излечиться от диабета нельзя, но заболевание можно контролировать посредством:

- Здорового питания
- Быть физически активным (делать зарядку)
- Бросить курить

- Принимать лекарства (если необходимо)

### Советы по здоровому питанию:

- Разнообразное питание каждый день-необходимый источник витаминов и минералов для полноценного развития.
- Уменьшить употребление чипсов, печенья, сладостей, масла, маргарина, майонеза, соли, жареной пищи, мороженого, щербета и газированных напитков.
- Уменьшить употребление печённых изделий (пирогов, булочек, пирожных).

### ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ:

- Старайтесь употреблять хлеб, выпеченный из цельных злаков, таких как пшеничный хлеб и коричневый рис.
- Употребляйте много фруктов и овощей.
- Употребляй мало жира, масла при приготовлении еды.
- Употребляй растительное масло вместо сливочного масла или маргарина.
- Старайтесь печь, тушить, готовить на пару вместо жарки.
- Употребляйте диетическое мясо, такое как курицу, индюшку или постную говядину.

