

# Гипергликемия. Диета и образ жизни



## Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить:

- Масло сливочное.
- Масло растительное.
- Сало.
- Сметана, сливки, сыры более 30% жирности.
- Творог более 5% жирности.
- Майонез.
- Жирное мясо, копчености, колбасные изделия.
- Полуфабрикаты (изделия из фарша, пельмени, замороженная пицца и т.п.).
- Пироги.
- Жирная рыба.
- Кожа птицы.
- Консервы мясные, рыбные и растительные в масле.
- Орехи, семечки.
- Сахар, мед, варенье, джемы, сухофрукты, конфеты, шоколад, пирожные, торты и др.
- Кондитерские изделия, печенье, изделия из сдобного теста.
- Мороженое.
- Сладкие напитки (лимонады, фруктовые соки).
- Алкогольные напитки.

*Следует по возможности исключить такой способ приготовления пищи, как жарение. Старайтесь использовать посуду, позволяющую готовить пищу без добавления жира.*

## Правила ухода за ногами при сахарном диабете

1. Ежедневно самостоятельно или с участием членов семьи осматривайте стопы, состояние кожи, включая промежутки между пальцами.
2. Немедленно сообщите лечащему врачу о наличии потертостей, порезов, трещин, царапин, ран и других повреждений кожи.
3. Ежедневно мойте ноги теплой водой (температура ниже 37°C), просушивайте стопы аккуратно, мягким полотенцем, не забывая о межпальцевых промежутках.
4. При наличии ороговевшей кожи обработайте эти участки пемзой или специальной пилкой для кожи (не металлической). Не пользуйтесь для этих целей лезвием или ножницами.
5. Не используйте химические препараты или пластыри для удаления мозолей и ороговевшей кожи.
6. При сухой коже стоп после мытья смажьте их кремом, содержащим мочевины, кроме межпальцевых промежутков.
7. Осторожно обрабатывайте ногти, не закругляя уголки, используя пилочку, а не острые и режущие инструменты.
8. Для согревания ног пользуйтесь теплыми носками, а не грелкой или горячей водой, которые могут вызвать ожог из-за снижения чувствительности.
9. Носите бесшовные (или со швами наружу) носки/колготы, меняйте их ежедневно.
10. Не ходите без обуви дома и на улице, не надевайте обувь на босую ногу.
11. Проконсультируйтесь со специалистом кабинета «Диабетическая стопа» или ортопедом, нужно ли вам носить профилактическую или сложную ортопедическую обувь.
12. Ежедневно осматривайте обувь: нет ли в ней инородного предмета, не завернулась ли стелька, так как это может привести к потертости кожи стоп.
13. При повреждении кожи (трещина, царапина, порез) не используйте спиртосодержащие и красящие растворы. Используйте для обработки бесцветные водные антисептические растворы.

Источник:

Сахарный диабет 2-го типа у взрослых. Клинические рекомендации. 2019.