

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ
ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ
ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ
ТМ ДОППЕЛЬГЕРЦ®**



**Таблица ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ,
позволяющая питаться более свободно
для людей с ДИАБЕТОМ**



aktiv

Доппельгерц® – сила двух сердец!

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Рацион питания при сахарном диабете должен быть сбалансированным и содержать все необходимые организму питательные вещества.

Главные питательные вещества – это белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы, вода. Из них состоит наша пища.

Белки, жиры и углеводы являются основным источником энергии и строительным материалом для клеток и тканей нашего организма.

Идеально следующее соотношение этих веществ:

- Углеводы – 50%,
- Жиры – 30%,
- Белки – 20%.

Единицей измерения энергетической ценности пищи является килокалория (ккал). Так при расщеплении:

- 1 грамма углеводов выделяется – 4 ккал энергии,
- 1 грамма белков – 4 ккал,
- 1 грамма жиров – 9 ккал.

Больному сахарным диабетом необходимо употреблять, соответствующее его возрасту, полу, весу и образу жизни, количество килокалорий в сутки.

При нормальном весе и средней физической активности калорийность суточного рациона должна быть следующей:

Возраст	Мужчины	Женщины
19-24	2600	2200
25-50	2400	2000
51-64	2200	1800
старше 64	1900	1700

Если у больного сахарным диабетом имеется лишний вес, то калорийность снижается на 20%.

Основная цель диетотерапии заключается в поддержании уровня сахара в крови приближенным к норме, без резких колебаний в большую или меньшую сторону. С этой целью предусмотрено дробное питание больного сахарным диабетом, то есть суточную калорийность необходимо распределять на 5 – 6 приемов пищи в день.

- Завтрак (в 7 – 8 часов) – 25%
- 2й Завтрак (в 10 – 11 часов) – 10 – 15%
- Обед (в 13 – 14 часов) – 30%
- Полдник (в 16 – 17 часов) – 10 – 15%
- Ужин (в 18 – 19 часов) – 20%
- Перекус перед сном (в 21 – 22 ч) – 5- 10%.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПРИ ДИАБЕТЕ:

- Питаться следует дробно, небольшими порциями до 5 – 6 раз в день в одно и то же время.
- Полностью исключить: кондитерские изделия, сахар, сладкие напитки, полуфабрикаты, колбасы, соленья и копчения, жиры животного происхождения, жирные сорта мяса, жирные молочные продукты, очищенные крупы (манка, белый рис), белый хлеб, булки, сдобу.
- Соль ограничивается до 5 грамм в день.
- Исключить жареные блюда, заменив их пареными, вареными, запеченными и тушеными.
- Первые блюда следует готовить на вторичном бульоне или на воде.
- Углеводы должны составлять: цельные крупы (гречка, овсянка, перловка, коричневый рис, макароны из твердых сортов пшеницы), хлеб из муки грубого помола, цельно зерновые хлебцы, овощи (рекомендуется умеренно употреблять картофель, морковь и свеклу), фрукты (кроме винограда, бананов, черешни, фиников, инжира, чернослива, кураги, изюма).
- Любителям сладкого чая следует вместо сахара использовать экстракт стевии.
- Меню необходимо планировать, используя таблицы замены углеводсодержащих продуктов по Хлебным Единицам (ХЕ).

1ХЕ=количество продукта, содержащее 10-12 г углеводов.

1ХЕ повышает сахар в крови на 1,7-2,2 ммоль/л (без инсулина).

Для усвоения 1 ХЕ требуется 1,4 ЕД инсулина короткого действия.

Средняя суточная потребность взрослого человека составляет 17-20 ХЕ.

ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

КАРТОФЕЛЬ И ЗРЕЛЫЕ БОБОВЫЕ, НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ ОВОЩЕЙ



Наименование продукта	Количество продукта на 1ХЕ	Вес продукта на 1 ХЕ
картофель в мундире	1 шт	75 г
картофельное пюре	2 ст. ложки	75 г
картофель жареный	1,5-2 ст. ложки	20 г
морковь (средняя)	3 шт	200 г
картофельные чипсы	1 мал. пакетик	20 г
кукуруза консервированная	3 ст. ложки	30 г
початок вареной кукурузы	1 шт	40 г
свекла (средняя)	1 шт	150 г
фасоль вареная	3 ст. ложки	50 г
кетчуп	2-3 ст. ложки	50 г
горошек консервированный	6 ст. ложек	100 г
бобы вареные	3 ст. ложки	50 г
чечевица		25 г

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ, КОТОРЫЕ В ОБЫЧНЫХ ПОРЦИЯХ НЕ ТРЕБУЮТ ПОДСЧЕТА ПО ХЛЕБНЫМ ЕДИНИЦАМ



Наименование продукта	Наименование продукта
листовой салат	морковь (сырая)
огурцы	редис, редька
петрушка	зеленый горошек (молодой)
укроп	ревень
зеленый и репчатый лук	шпинат, щавель
тыква	грибы
кабачки	помидоры
баклажаны	красный перец
цветная, белокочанная, краснокочанная и брюссельская капуста	зеленый перец

ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

ЗЕРНОВЫЕ, ЗЛАКОВЫЕ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ



Наименование продукта	Количество продукта на 1ХЕ	Вес продукта на 1 ХЕ
ржаной хлеб	1 кусочек толщиной 1,5 см	35 г
хлеб белый, серый	1 кусочек толщиной 1,5 см	20 г
хлеб черный	1 кусочек толщиной 1 см	25 г
хлеб с отрубями	1 кусочек толщиной 1,3 см	30 г
хлеб бородинский	1 кусочек толщиной 0,6 см	15 г
хрустящие хлебцы	2 шт	20 г
сухари несладкие	2 шт	20 г
сушки несладкие	1,5-2 шт	20 г
	крупные 2 шт	20 г
крекеры	средние 5 шт	20 г
	мелкие 15 шт	20 г
блин тонкий	1 большой	30 г
блинчики с творогом	1 шт	50 г
блинчики с мясом	1 шт	50 г
вареники с творогом	4 шт	50 г
вафли мелкие	1,5 шт	17 г
пряник	1/2 шт	40 г
оладьи	1 средний	30 г
печенье сливочное	1-2 шт	15 г
мука	1 ст. ложка с горкой	15 г
панировочные сухари	1 ст. ложка с горкой	15 г
овсяные хлопья	2 ст. ложки с горкой	15 г
пшеничные отруби	12 ст. ложек	50 г
вареные макароны	от 2 до 4 ст. ложек	50 г
каша любая	2 ст. ложки с горкой	50 г

ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Наименование продукта	Количество продукта на 1ХЕ	Вес продукта на 1 ХЕ
молоко	1 стакан	200 мл
кефир	1 стакан	250 мл
молоко топленое	1 стакан	200 мл
био-йогурт	1 стакан	250 мл
сливки	1 стакан	200 мл
ряженка	1 стакан	200 мл
простокваша	1 стакан	200 мл
сухое молоко (порошок)	1 ст. ложка	30 г
сгущенное молоко (400 г)	1/3 банки	130 г
глазированные сырки		35 г
творожная масса с изюмом	от 2 до 4 ложек	35-40 г
средний сырник	1 шт	75 г
мороженое молочное (без глазури и вафель)		65 г

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



Наименование продукта	Количество продукта на 1ХЕ	Вес продукта на 1 ХЕ
яблоко	среднее 1 шт	90 г
груша	средняя 1 шт	100 г
малина	8 ст. ложек (или 1 стакан)	150 г
земляника	8 ст. ложек (или 1 стакан)	150 г
банан	средний 1 шт	140 г
лимон	3 шт	270 г
киви	крупный 1 шт	110 г
мандарины	2 шт без кожуры	120 г

ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

Наименование продукта	Количество продукта на 1ХЕ	Вес продукта на 1 ХЕ
клубника	средняя 10 шт	160 г
вишня	крупная 15 шт	90 г
абрикос	2-3 шт	120 г
арбуз	1 ломтик с кожурой	270 г
виноград	средний 10 шт	70 г
гранат	крупный 1 шт	170 г
ананас	1 ломтик с кожурой	140 г
грейпфрут	1 шт крупный	340 г
хурма	средняя 1 шт	140 г
персик	средний	140 г
нектарин	средний	120 г
черешня	10 шт (или 1 стакан)	100 г
черника	7 ст. ложек	90 г
дыня «колхозница»	1 ломтик с кожурой	100 г
инжир	крупный сырой 1 шт	80 г
смородина	7 ст. ложек (или 1 стакан)	120 г
клюква	1 стакан	160 г
апельсин средний	1 шт	150 г
ежевика	8 ст. ложек	140 г
крыжовник	6 ст. ложек	120 г
сливы (небольшие)	3-4 шт	90 г

СОКИ НАТУРАЛЬНЫЕ ОВОЩНЫЕ



Наименование продукта	Количество продукта на 1ХЕ	Вес продукта на 1 ХЕ
морковный	1 стакан	188 г
свекольный	1 стакан	188 г
томатный	1 стакан	200 г

ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

ОРЕХИ



Наименование продукта	Количество продукта на 1ХЕ	Вес продукта на 1 ХЕ
грецкие (очищенные)	6 ложек с горкой	90 г
земляные	1/4 стакан без кожуры	60 г
кедровые	1/4 стакана	60 г
кешью	2 ст. ложки	40 г
кокосовая крошка	1,5 стакана	100 г
миндаль	1 стакан	87 г
фисташки	1 стакан	120 г
фундук (лесной)	1 стакан	120 г

СУХОФРУКТЫ



Наименование продукта	Количество продукта на 1ХЕ	Вес продукта на 1 ХЕ
изюм	10 шт	15 г
инжир	1 шт	15 г
курага	3 шт (6 долек)	15 г
финики	2 шт	15 г
чернослив	3 шт	20 г
яблоки	2 ст. ложки	20 г
мед	1 ст. ложка	10-12 г
бананы	1 шт	15 г

ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (100%)



Наименование продукта	Количество продукта на 1ХЕ	Вес продукта на 1 ХЕ
апельсиновый	1 стакан	220 г
виноградный	1 стакан	210 г
вишневый	0,8 стакана	180 г
грушевый	0,5 стакана	100 г
грейпфрутовый	1 стакан	100 г
красносмородиновый	1 стакан	200 г
клубничный	1 стакан	143 г
малиновый	1 стакан	227 г
сливовый	1 стакан	229 г
яблочный	1 стакан	200 г

СЛАДОСТИ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ



Наименование продукта	Количество продукта на 1ХЕ	Вес продукта на 1 ХЕ
варенье на сахаре	1 ст. ложка	10 г
квас	1 стакан	250 г
кисель	1 стакан	250 г
компот	1 стакан	250 г
конфета шоколадная	1 шт.	16 г
сахар кусковой	4 куска	10 г
сахар песок	1 ст. ложка	10 г
фруктоза	1 ст. ложка	12 г
шоколад обычный	1/5 плитки	20 г
шоколад на сахарозаменителе	1/3 плитки	30 г

ДИЕТА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Для того чтобы легче было перейти на лечебную диету, попробуйте питаться некоторое время по предложенному ниже меню.

Данное меню содержит 1200 – 1400 ккал – для тех, кому необходимо снизить вес.

Если у вас нормальная масса тела, то можно увеличить количество продуктов до необходимой общей калорийности, при которой вес будет постоянным.

Когда вам станут более понятны принципы питания при сахарном диабете, можете корректировать это меню в соответствии с вашим вкусом.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1-й завтрак	Каша (не манная и не рисовая!) – 200 г., сыр 17% жирности – 40 г., хлеб – 25 г., чай (без сахара).
2-й завтрак	Яблоко – 150 г., чай (без сахара) – 250 г., галеты (без сахара) – 20 г.
Обед	Салат овощной – 100 г., борщ – 250 г., паровая мясная котлета – 100 г., тушеная капуста – 200 г., хлеб – 25 г.
Полдник	Творог – 100 г., отвар шиповника – 200 г., фруктовое желе (без сахара) – 100 г.
Ужин	Салат овощной – 100 г., мясо отварное – 100 г.
2-й ужин	Кефир 1% – 200 г.

Энергетическая ценность 1400 ккал

ДИЕТА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

ВТОРНИК

1-й завтрак	Омлет (из 2 белков и 1 желтка), телятина отварная – 50 г., помидор – 60 г., хлеб – 25 г., чай (без сахара).
2-й завтрак	Биоiogурт – 200 г., 2 сухих хлебца.
Обед	Салат овощной – 150 г., суп грибной – 250 г., куриная грудка – 100 г., тыква запеченная – 150 г., хлеб – 25 г.
Полдник	Грейпфрут – ½ шт., биоiogурт – 200 г.
Ужин	Капуста тушеная – 200 г. с 1 ст. л. 10%-ой сметаны, рыба отварная – 100 г.
2-й ужин	Кефир 1% – 200 г., 2 хлебца

Энергетическая ценность 1300 ккал

СРЕДА

1-й завтрак	Голубцы с мясом – 200 г., сметана 10% – 20 г., хлеб – 25 г., чай (без сахара).
2-й завтрак	Овсяное печенье – 20 г., несладкий компот – 200 г.
Обед	Салат овощной – 100 г., суп вегетарианский – 250 г., мясо (или рыба) тушеное – 100 г., каша – 100 г.
Полдник	Хлеб - 30 г, твердый сыр - 60 г, чай фруктовый – 250 г.
Ужин	Творожная запеканка – 250 г., ягоды (добавить при приготовлении) – 50 г., 1 ст. л. 10%-ой сметаны, отвар шиповника – 250 г.
2-й ужин	Кефир 1% – 200 г.

Энергетическая ценность 1300 ккал

ДИЕТА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

ЧЕТВЕРГ

1-й завтрак	Каша (не манная и не рисовая!) – 200 гр., сыр 17% жирности – 40 г., 1 яйцо – 50 г., хлеб – 25 г., чай (без сахара).
2-й завтрак	Творог нежирный – 150 г., киви или ½ груши – 50 гр., чай без сахара – 250 г.
Обед	Рассольник – 250 г., мясо тушеное – 100 г., кабачки тушеные – 100 г., хлеб – 25 г.
Полдник	Печенье без сахара – 15 г., чай без сахара – 250 г.
Ужин	Курица (рыба) – 100 г., фасоль стручковая – 200 г., чай – 250 г.
2-й ужин	Кефир 1% – 200 г.

Энергетическая ценность 1390 ккал

ПЯТНИЦА

1-й завтрак	Творог – 150 г., биоюгурт – 200 г.
2-й завтрак	Хлеб – 25 г., сыр 17% жирности – 40 г., чай без сахара – 250 г.
Обед	Салат овощной – 200 г., картофель запеченный – 100 г., рыба запеченная – 100 г., ягоды – 100 г.
Полдник	Тыква запеченная – 150 г., овсяное печенье – 10 г., компот без сахара – 200 г.
Ужин	Овощной зеленый салат – 200 г., мясная паровая котлета – 100 г.
2-й ужин	Кефир 1% – 200 г.

Энергетическая ценность 1300 ккал

ДИЕТА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

СУББОТА

1-й завтрак	Семга слабосоленая – 30 г., 1 яйцо – 50 г., хлеб – 25 г., огурец – 100 г., чай – 250 г.
2-й завтрак	Творог нежирный – 125 г., ягоды – 150 г.
Обед	Борщ – 250 г., голубцы ленивые – 150 гр., сметана 10% – 20 г., хлеб – 25 г.
Полдник	Биоюгурт – 150 г., 1-2 сухих хлебца – 15 г.
Ужин	Зеленый горошек – 100 г., филе птицы отварное – 100 г., баклажаны тушеные – 150 г.
2-й ужин	Кефир 1% – 200 г.

Энергетическая ценность 1300 ккал

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1-й завтрак	Каша гречневая на воде – 200 г., ветчина телячья – 50 г., чай – 250 г.
2-й завтрак	бутерброд (хлеб-25 г + твердый сыр-40 г), отвар шиповника – 250 г., яблоко (или апельсин) – 100 г.
Обед	Щи с грибами – 250 г., сметана 10% – 20 г., котлеты из телятины – 50 г., кабачки тушеные – 100 г., хлеб – 25 г.
Полдник	Творог – 100 г., 3-4 сливы – 100 г.
Ужин	Рыба запеченная – 100 г., салат из шпината – 100 г., кабачок тушеный – 150 г.
2-й ужин	Биоюгурт – 150 г.

Энергетическая ценность 1170 ккал

- ▶ Наиболее целесообразно делать упражнения в течение первых 1-2 часов после приема пищи, когда максимально повышается глюкоза в крови, поскольку при физической нагрузке организм использует больше глюкозы;
- ▶ На 30 минут физической нагрузки человеку требуется в среднем 1 ХЕ;
- ▶ Если Вам предстоит незапланированная физическая нагрузка – рекомендуется употребить 1 ХЕ из фруктовой группы (например, 1 яблоко);
- ▶ Если Вам предстоит длительная интенсивная физическая нагрузка – рекомендуется употребить 1 ХЕ (например: булочку или бутерброд);
- ▶ На случай незапланированной физической нагрузки рекомендуется иметь при себе несколько кусочков сахара;
- ▶ Особенно полезна гимнастика для ног. Каждый вечер, в течение 10-20 минут необходимо делать упражнения для ног.

Сядьте на край стула, не прислоняясь к спинке и сделайте следующие упражнения:

Упражнение 1
(10 раз):



1. Согнуть пальцы стопы.
2. Снова выпрямить их.

Упражнение 2
(10 раз):



1. Поднять носок, пятка остается на полу.
2. Опустить носок, поднять и опустить пятку.

Упражнение 3
(10 раз):



1. Поставить ноги на пятки, носки поднять.
2. Развести носки в стороны.
3. Опустить носки на пол.
4. Сдвинуть носки вместе.

Упражнение 4
(10 раз):



1. Поставить ноги на носки, поднять пятки.
2. Развести пятки в стороны.
3. Опустить пятки на пол.
4. Сдвинуть пятки вместе.

Упражнение 5 (10 раз каждой ногой):



1. Поднять колено.
2. Выпрямить ногу.
3. Вытянуть носок.
4. Опустить ногу на пол (попеременно правой и левой).

Упражнение 6,7*
(10 раз каждой ногой):



1. Вытянуть ногу, касаясь пола.
 2. Поднять вытянутую ногу.
 3. Подтянуть колено на себя.
 4. Опустить ногу пяткой на пол.
- * Повторить упражнение 6, но двумя ногами одновременно

Упражнение 8
(10 раз):



1. Обе вытянутые ноги держать на весу.
2. Сгибать и разгибать ноги в голеностопном суставе.

Упражнение 9
(10 раз):



1. Поднять и выпрямить ногу.
2. Делать круговые движения стопой.
3. Носками стоп писать в воздухе цифры.

Упражнение 10
(1 раз):



1. Босыми ногами скатайте газетный лист в плотный шар.
2. Разгладьте газету ногами и порвите ее.

РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЗАЩИТИТЬ ВАШИ НОГИ:

Что нужно делать:

- ▶ Мойте ноги ежедневно и тщательно их вытирайте мягким полотенцем, особенно между пальцами;
- ▶ Смазывайте ноги специальным кремом для предотвращения сухости кожи кроме межпальцевых промежутков;
- ▶ Каждый вечер проверяйте, не натерла ли обувь вам ноги;
- ▶ Ежедневно, перед тем как обуться осматривайте обувь, проверьте, не попали ли в нее посторонние предметы, не порвалась ли подкладка;
- ▶ Подпиливайте ногти на ногах пилочкой, а не подстригайте их ножницами;
- ▶ Перед тем, как покупать обувь измерьте дома размеры ноги (чтобы предотвратить натирание ног);
- ▶ Если на ногах появились трещины или ссадины проконсультируйтесь у врача в кабинете диабетической стопы.

Что делать категорически запрещено:

- ▶ Не покупайте обувь, которая вам не подходит по размеру и вызывает дискомфорт;
- ▶ Не грейте ноги перед камином (возможны ожоги);
- ▶ Не ходите босиком;
- ▶ Не пытайтесь самостоятельно избавиться от мозолей или огрубевших участков подошв с помощью острых предметов или пемзы – лучше обратиться к врачу или в кабинет диабетической стопы;
- ▶ Не парте ноги;
- ▶ Не надевайте зашитые носки (рубцы могут поранить ноги);
- ▶ Не курите – это ухудшает кровоснабжение конечностей.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ



**ДОПДЕЛЬГЕРЦ® АКТИВ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ,
№30 ТАБЛЕТОК, №15 ШИПУЧИЕ ТАБЛЕТКИ**

**Уникальный витаминно-минеральный комплекс,
разработанный с учетом особенностей обмена веществ у
больных диабетом**

1 таблетка содержит:	Кол-во	1 таблетка содержит:	Кол-во
Витамин Е	42 мг	Витамин В1	2 мг
Витамин В12	9 мкг	Никотинамид	18 мг
Биотин	150 мкг	Витамин В2	1,6 мг
Фолиевая кислота	450 мкг	Хром (III хлорид)	60 мкг
Витамин С	200 мг	Селен (селенит)	30 мкг
Витамин В6	3 мг	Магний (оксид)	200 мг
Витамин В5	6 мг	Цинк (глюконат)	5 мг



- для предупреждения развития осложнений;
- для коррекции нарушений обмена веществ у больных сахарным диабетом;
- для восполнения недостатка витаминов и минеральных веществ даже при соблюдении строгой диеты;
- для восстановления организма и улучшения состояния после перенесенных заболеваний;
- для улучшения общего самочувствия.

**Принимать 1 раз в сутки по 1 таблетке во время еды.
1 таблетка содержит 1,2 ккал/5,1 кДж и 0,01 хлебных единиц.**

Протокол №3/8-5197-65069Е от 17.10.2017 - для шипучих таблеток,
№3/8-539-1/63863Е-1 от 15.02.2017 - для таблеток.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ



ДОППЕЛЬГЕРЦ® АКТИВ МИНЕРАЛЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ, №30 КАПСУЛ

Дополнительный источник минеральных веществ, которые помогают предотвратить осложнения диабета

1 капсула содержит:	Кол-во
α-липовая кислота	300 мг
Хрома (111) хлорид гексагидрат	40 мкг
цинк	5 мг
селен	30 мкг



- для улучшения метаболизма глюкозы у больных сахарным диабетом;
- для повышения чувствительности тканей к инсулину;
- для профилактики и коррекции сосудистых заболеваний, таких как варикозная болезнь, тромбофлебит;
- для дополнительной защиты нервной системы у больных сахарным диабетом;
- для снижения массы тела, поскольку α-липовая кислота помогает сжигать жиры и углеводы;
- как заменитель витаминов для диабетиков при аллергических проявлениях на витамины группы В.

Принимать 1 раз в сутки по 1 капсуле во время еды. 1 капсула содержит 10,5 ккал/43,9 кДж и не содержит хлебных единиц.

Заключение ГСЭЭ №05.03.02-04/116850 от 20.12.13 г. Не является лекарственным средством. Перед применением рекомендована консультация врача.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ



ДОППЕЛЬГЕРЦ® АКТИВ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГЛАЗ С ЛЮТЕИНОМ, №30 КАПСУЛ

Антиоксидантная защита ваших глаз

1 капсула содержит:	Кол-во
Лютеин	6,0 мг
Витамин С	250 мг
Витамин Е	36 мг
Витамин А	800 мкг



- для предотвращения ухудшения зрения;
- для снижения усталости при длительной нагрузке на глаза (работа за компьютером, управление автомобилем);
- для защиты глаз от агрессивного внешнего влияния (яркий свет, электромагнитное излучение и пр.);
- для снижения риска развития воспалительных и дегенеративных изменений сетчатки глаза, стекловидного тела и хрусталика;
- для улучшения сумеречного зрения;
- для укрепления стенок кровеносных сосудов глаз;
- для ускорения выздоровления после офтальмологических операций.

Принимать 1 раз в сутки по 1 капсуле во время еды. 1 капсула содержит 2,6 ккал/10,8 кДж и 0,01 хлебных единиц.

Протокол №3/8-3424/6270602 от 25.07.2016.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ



aktiv

ДОППЕЛЬГЕРЦ® АКТИВ САХАРОНОРМ, №30 КАПСУЛ

Способствует снижению уровня глюкозы естественным путем

1 капсула содержит:	Кол-во
Экстракт корицы	135 мг
Фолиевая кислота	150 мкг
Витамин B1	0,7 мг
Витамин B2	0,8 мг
Витамин B6	1 мг
Витамин B12	1 мкг
Хром	20 мкг
Цинк	1,5 мг



- положительно влияет на углеводородный обмен при его нарушениях (сахарный диабет II типа);
- способствует снижению уровня глюкозы в плазме крови у больных сахарным диабетом II типа;
- экстракт корицы имеет антисептическое, фунгицидное и бактерицидное действия, что важно для больных сахарным диабетом, которые склонны к частым инфекционным заболеваниям;
- витамины группы В обеспечивают нормальное функционирование нервных клеток и препятствуют их разрушению при сахарном диабете;
- способствует снижению уровня холестерина в крови, а также снижению веса тела.

Принимать 1 раз в сутки по 1 капсуле после еды.

1 капсула содержит 0,25 ккал/1 кДж и не содержит хлебных единиц.

Протокол №3/8-5196-65136Е от 03.11.2017.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ



aktiv

ДОППЕЛЬГЕРЦ® АКТИВ ОМЕГА-3 ЧИСТЫЕ СОСУДЫ, №30 КАПСУЛ

Современное средство для комплексной защиты сосудов и сердца. Комбинация высокоочищенных полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) Омега-3 и витамина Е

1 капсула содержит:	Кол-во
Рыбный жир (18% эйкозапентаеновой кислоты, 12% докозагексаеновой кислоты)	1000 мг
Витамин Е	10 мг
Витамин B6	3 мг
Фолиевая кислота	300 мкг
Витамин B12	3 мкг



Для здоровья сердца особенно важным является правильное питание, ограничивающее поступление в организм жиров и холестерина и потребление необходимых полиненасыщенных жирных кислот. Сегодня известно, что полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 являются важными компонентами здорового питания для сердца: они поддерживают баланс между содержанием холестерина и триглицеридов в организме человека. Doppelherz® актив Омега-3 чистые сосуды, полученный из лососевых рыб, — натуральный источник полиненасыщенных жирных кислот. Другой компонент комплекса — витамин Е — обеспечивает баланс между уровнем холестерина и триглицеридов в крови и снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

- нормализует липидный обмен и снижает уровень холестерина;
- предохраняет клетки и кровеносные сосуды от отложений холестерина;
- повышает иммунитет организма;
- нормализует мозговое кровообращение и улучшает работу мозга;
- содержит витамин Е для защиты клеток от токсичного воздействия свободных радикалов;
- снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза (поддерживает периферические сосуды: варикозное расширение вен, тромбоз, флебит, ангиопатия).

Принимать 1 раз в сутки по 1 капсуле во время еды.

1 капсула содержит 8,3 ккал/34,7 кДж и 0,01 хлебных единиц.

Заключение ГСЭЭ №05.03.02-03/22154 от 01.04.2014 г. Не является лекарственным средством. Перед применением рекомендована консультация врача.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ



ДОППЕЛЬГЕРЦ® ЭНЕРГОТОНИК-Н, СИРОП

Мощная энергия природы в естественной силе растений

100 мл содержат:	Кол-во
Витамин В1	0,005 г
Витамин В5	0,016 г
Витамин В2	0,0068 г
Витамин В6	0,005 г
Витамин В9	0,3 мг
Витамин РР	0,025 г
Витамин В12	0,0035 мг
Витамин С	0,1 г
Экстракт плодов боярышника	1 г
Экстракт листьев мелисы	1 г
Экстракт косточек винограда (ресвератрол)	0,05 г
Сульфат меди	0,1 г
Сульфат марганца	0,1 мг



- повышает умственную и физическую работоспособность;
- улучшает концентрацию внимания;
- повышает сопротивляемость организма к стрессовым ситуациям и неблагоприятным факторам внешней среды;
- улучшает самочувствие в период выздоровления после перенесенных заболеваний;
- укрепляет нервы, сердце, улучшает кровообращение;
- восполняет баланс микро- и макроэлементов;
- используется в качестве профилактического средства при гиповитаминозе;
- улучшает эластичность и тонус сосудов, снижает уровень холестерина в крови, нормализует функциональное состояние сердца при вегето-сосудистой дистонии;
- как дополнительное средство для снижения массы тела (ресвератрол препятствует накоплению жиров и тормозит развитие процессов, связанных с ожирением).

Принимать взрослым и подросткам старше 14 лет по 20 мл (2 десертные ложки) 2-3 раза в сутки после еды на протяжении 30 дней. 20 мл (2 десертные ложки) содержат 0,3 хлебных единиц. Упаковка: стеклянные бутылки по 250, 500, 1000 мл.

Протокол №3/8-5760-65296/1Е от 12.12.2017 г..

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ



aktiv

ДОППЕЛЬГЕРЦ® АКТИВ ЭСSENЦИАЛЬНЫЕ ФОСФОЛИПИДЫ + ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, №50 КАПСУЛЫ

Комплекс для поддержания и сохранения клеточной структуры печени.

1 капсула содержит:	Кол-во
Эссенциальные фосфолипиды	290 мг
Витамин В1(тиамин)	0,28 мг
Витамин В2 (рибофлавин)	0,35 мг



- Жировая дегенерация печени (также при диабете);
- острые и хронические гепатиты, цирроз, некроз клеток печени, печёночная кома и прекома,
- токсические поражения печени, включая токсикозы беременности;
- пред- и послеоперационное лечение, особенно при операциях в области гепатобилиарной зоны;
- при воспалительных заболеваниях желчного пузыря, селезенки, поджелудочной железы;
- псориаз, нейродермиты;

Важно! Эссенциальные фосфолипиды – это сложные вещества природного происхождения. При дефиците фосфолипидов происходит нарушение жирового обмена, что приводит к жировой дистрофии печени. Благодаря своим фармакологическим свойствам Doppelherz® актив Эссенциальные фосфолипиды устраняет указанные нарушения, способствует регенерации клеточных мембран, реактивирует нарушенные мембраносвязанные ферментные системы и рецепторы, повышает детоксикационную способность печени и таким образом нормализует ее функцию.

Принимать взрослым по 1-2 капсулы 3 раза в день во время еды. Продолжительность приема 1 месяц. После перерыва в 1 месяц возможен повторный прием.

1 капсула содержит 7,7 ккал/32,2 кДж. Не содержит хлебных единиц.

Заключение ГСЭЭ №05.03.02-03/22153 от 01.04.2014. Не является лекарственным средством. Перед применением рекомендована консультация врача.

11 ОСНОВНЫХ СОВЕТОВ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ ПРИ ДИАБЕТЕ:

- ① Ежедневно проверяйте уровень сахара в крови.
- ② **Контролируйте стресс.** Стресс провоцирует повышение концентрации глюкозы в крови. Поэтому следует практиковать дыхательные упражнения, осваивать методы релаксации, заниматься йогой и медитацией.
- ③ **Высыпайтесь.** Здоровый сон должен длиться 7-8 часов в сутки. При увеличении или уменьшении длительности сна – усиливается аппетит, что приводит к появлению лишнего веса и развитию сердечно-сосудистых заболеваний.
- ④ **Контролируйте вес.** Приведение массы тела в норму, поможет регулировать артериальное давление, будет способствовать снижению уровня холестерина и сахара в крови.
- ⑤ **Будьте физически активными.** Уделяйте хотя бы полчаса в день физической активности (танцы, ходьба на месте, езда на велосипеде и т.д.) – это поможет вам снять стресс и, возможно, даже сократить количество принимаемых лекарств от диабета.
- ⑥ **Уменьшайте количество принимаемой соли.** Уменьшение потребления соли поможет снизить кровяное давление и защитит почки. Уберите с рациона полуфабрикаты, поскольку в них содержится много соли. Старайтесь, по возможности, готовить самостоятельно из натуральных продуктов. Попробуйте частично заменить соль специями.
- ⑦ **Не курите.** Отказ от курения положительно повлияет на работу легких и сердца, снизится уровень кровяного давления, уменьшится риск инсульта, инфаркта миокарда, повреждения нервов и заболеваний почек.
- ⑧ **Болезни сердца.** Причиной серьезных осложнений при диабете могут стать сердечно-сосудистые заболевания. Для предупреждения таких осложнений нужно:
- несколько раз в год определять средний уровень сахара в крови за последние 2-3 месяца;
- контролировать кровяное давление. В норме должно быть 130/80;
- поддерживать холестерин на уровне 100 мг/дл, ЛПВП - выше 40 мг/дл и триглицериды – ниже 150 мг/дл.
- ⑨ **Берегитесь ударов и ушибов.** Диабет повышает риск инфицирования и замедляет заживление ран, поэтому следует серьезно относиться даже к порезам и царапинам. На травму нужно реагировать немедленно: очистить рану, обработать антибактериальным средством и наложить повязку. Обратитесь к врачу, если процесс заживления не происходит в течение нескольких дней. Регулярно проверяйте ноги на наличие порезов, волдырей, покраснений или припухлостей.
- ⑩ **Питайтесь правильно.** Внимательно изучайте этикетки на продуктах. Подсчитывайте хлебные единицы. Планируйте свое «углеводное» меню. Регулярно принимайте витамины с микроэлементами, которые разработаны с учетом особенностей обмена веществ у больных диабетом. **«Доппельгерц»® актив витамины для диабетиков** от немецкой компании «Квайссер Фарма» обеспечивают организм больного защитой от ухудшения тяжести и течения заболевания.
- ⑪ **Посещайте регулярно врача.**

Целью лечения диабета является снижение и поддержание уровней глюкозы близких к норме:

Уровень глюкозы капиллярной крови натощак	5-6 ммоль/л
Уровень глюкозы капиллярной крови через 2 часа после еды	7,5-8 ммоль/л
Гликированный гемоглобин (HbA1c)	меньше 6,5 %

Необходимые для человека с диабетом обследования и их периодичность

Показатель	Частота обследования
Самоконтроль уровня глюкозы крови	ежедневно, 3-4 раза в день, записывая в дневник самоконтроля
Самоконтроль уровня сахара в моче	ежедневно утром натощак и через 2 часа после еды. Если есть сахар в моче, то уровень глюкозы в крови выше 10 ммоль/л
Гликированный гемоглобин (HbA1c)	1 раз в квартал (на три месяца)
Биохимический анализ крови (уровень билирубина, холестерина, триглицеридов, мочевины и др.	2 раза в год
Общий анализ крови	2 раза в год
Измерение артериального давления	ежедневно
ЭКГ	1 раз в год
Общий анализ мочи	2 раза в год
Микроальбуминурия (определение белка в моче)	1 раз в год
Консультация офтальмолога	1 раз в год
Консультация невропатолога	1 раз в год
Осмотр ног	Ежедневный самостоятельный осмотр ног, а также при каждом посещении врача
Курсы поддерживающего консервативного лечения в дневном эндокринологическом стационаре по месту жительства	1 раз в 6 месяцев

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ

Розрахунок їжі за «Правилom руки»

Ваша рука допоможе визначити правильну кількість їжі для вимірювання порції! на один основний прийом їжі (сніданок, обід, вечеря)



Долоня руки – білки (кількість пісного м'яса)



Кулак – вуглеводи (кількість в'яжених каш з крул, рису, пасты, макаронних виробів або овочів)



Великий палець – ненасичені жири (олії, горіхи)



Кінчик великого пальця – насичені жири (вершкове масло, сир, маргарин, жирні м'яси продукти)

Примітка для дорослих, які готують їжу для дітей:

врахуйте пропорції дитячої руки, щоб визначити кількість їжі, необхідної для дитини

Примітка для чоловіків: кількість їжі при індексі маси тіла до 25 кг/м² (нормальна маса) подвоюється (дві долони, два кулаки і т.п.)

ПІВЕНЬ ЗНАНЬ НА _____ ДАТА
ДОБРИЙ ЗАДОВІЛЬНИЙ НЕЗАДОВІЛЬНИЙ

ПІВЕНЬ ЗНАНЬ НА _____ ДАТА
ДОБРИЙ ЗАДОВІЛЬНИЙ НЕЗАДОВІЛЬНИЙ

ПІВЕНЬ ЗНАНЬ НА _____ ДАТА
ДОБРИЙ ЗАДОВІЛЬНИЙ НЕЗАДОВІЛЬНИЙ

ПІВЕНЬ ЗНАНЬ НА _____ ДАТА
ДОБРИЙ ЗАДОВІЛЬНИЙ НЕЗАДОВІЛЬНИЙ

ПІВЕНЬ ЗНАНЬ НА _____ ДАТА
ДОБРИЙ ЗАДОВІЛЬНИЙ НЕЗАДОВІЛЬНИЙ

ПІВЕНЬ ЗНАНЬ НА _____ ДАТА
ДОБРИЙ ЗАДОВІЛЬНИЙ НЕЗАДОВІЛЬНИЙ

ПІВЕНЬ ЗНАНЬ НА _____ ДАТА
ДОБРИЙ ЗАДОВІЛЬНИЙ НЕЗАДОВІЛЬНИЙ

ПІВЕНЬ ЗНАНЬ НА _____ ДАТА
ДОБРИЙ ЗАДОВІЛЬНИЙ НЕЗАДОВІЛЬНИЙ

ПІВЕНЬ ЗНАНЬ НА _____ ДАТА
ДОБРИЙ ЗАДОВІЛЬНИЙ НЕЗАДОВІЛЬНИЙ

ПІВЕНЬ ЗНАНЬ НА _____ ДАТА
ДОБРИЙ ЗАДОВІЛЬНИЙ НЕЗАДОВІЛЬНИЙ

ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ ТА ОБ'ЄМУ ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛУ З НАВЧАННЯ У ШКОЛІ ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ.

НАЗВА ЛЕКЦІЇ	ДАТА РОЗПИС
«ПОНЯТТЯ ПРО ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ. ПРИЧИННИ ВИНИКНЕННЯ, ТИПИ СТАДІЇ»	«ЛІКУВАННЯ ДІАБЕТУ, ІНСУЛІНОТЕРАПІЯ»
«ГОСТРІ УСКЛАДНЕННЯ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ, ЛІПОЛІКЕМІЯ, КЕТОАЦІДІОЗ»	«РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ, ЛОНЖАТТЯ ХЛІБНОЇ ОДІНИЦІ, ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТИПУ ДІАБЕТУ»
«ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ»	«ДОГЛЯД ЗА СТОПАМИ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ»
«ХРОНІЧНІ УСКЛАДНЕННЯ, НЕФРОПАТІЯ, ІМПОТЕНЦІЯ»	«ПЛАНУВАННЯ ВАГТІНОСТІ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ»
«ХРОНІЧНІ УСКЛАДНЕННЯ ДІАБЕТИЧНА РЕТИНОПАТІЯ»	«ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ»

ПАЦІЄНТ ЗАПОВНЮЄ ПІСЛЯ ЛЕКЦІЇ ОКУЛІСТА

Я ПОВИНЕН ВМИВАТИСЬ _____ РАЗИ НА ДЕНЬ,
ВИКОРИСТОВУЮЧИ ПРИ ЦЬОМУ _____.
ЯКЩО Я ПОШУ ОКУЛІРА, Я ПОВИНЕН ЙХ ОБРОБИТИ

Я ПОВИНЕН ЗВЕРНУТИ УВАГУ _____

ПАЦІЄНТ ЗАПОВНЮЄ ПІСЛЯ ЛЕКЦІЇ ЛІНЕКОЛОГА ТА/АБО УРОЛОГА

ДЛЯ МЕНЕ Є ВАЖЛИВИМ _____

ПОВИНЕН ЗВЕРНУТИ УВАГУ НА _____

ПАЦІЄНТ ЗАПОВНЮЄ ПІСЛЯ ЛЕКЦІЇ ПСИХОЛОГА

МЕНЕ ТРУБУЄ _____

Я ПОВИНЕН ЗВЕРНУТИ УВАГУ НА _____

ДЛЯ ТОГО ЩОБ МІЙ СТАН ПОКРАЩИВСЯ, Я МІГ БИ:

▶ ЛІКАРЯ ХІРУРГА ПАЦІЄНТ ЗАПОВНЮЄ ПІСЛЯ ЛЕКЦІЇ

Я ПОВИНЕН СЛІДУВАТИ ЗА СТОПАМИ.

МТИ _____ РАЗ НА ДОБУ.

ВИТИПАТИ _____

НОСИТИ ВЗУТТЯ _____

ЯКЩО Я ПОШКОДИВ КІНЦІВКУ, ТО Я ІІ ОБРОБЛЯЮ

ЯКЩО В МЕНЕ З'ЯВИЛИСЬ МОЗОЛІ, ТО Я ІХ ОБРОБЛЯЮ

▶ ЛІКАРЯ ЕНДОКРИНОЛОГА ПАЦІЄНТ ЗАПОВНЮЄ ПІСЛЯ ЛЕКЦІЇ Або лікарем при виписці?

Я ПОВИНЕН ЗДАВАТИ ТАКІ АНАЛІЗИ:

• ГЛІКОВАНИЙ ГЕМОГЛОБІН _____ РАЗ НА 3 МІСЯЦІ

• ЗАГАЛЬНИЙ ХОЛЕСТЕРИН ТА ЛПНЩ _____ РАЗ НА _____

• ТРИГЛІЦЕРИДИ _____ РАЗ НА _____

• ШКФ _____ РАЗ НА _____

Я ПОВИНЕН ПРОХОДИТИ ОБСТЕЖЕННЯ У ТАКИХ СПЕЦІАЛІСТІВ:

ЕНДОКРИНОЛОГА _____ НА _____

ОКУЛІСТА _____ НА _____

НЕВРОЛОГА _____ НА _____

КАРДІОЛОГА _____ НА _____

ПАЦІЄНТ ЗАПОВНЮЄ ПІСЛЯ ЛЕКЦІЇ ЛІКАРЯ ЕНДОКРИНОЛОГА

ЯКЩО Я ПЛАНУЮ БУТИ ФІЗИЧНО АКТИВНИМ, Я ПОВИ-
НЕН ВИМІРЯТИ ЦУКРОМ КРОВІ.

Я МОЖУ ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ ЯКЩО В МЕНЕ ЦУКРОМ

БІЛЬШЕ АБО МЕНШЕ .

КРАЩЕ ЧЕРЕЗ год. ПІСЛЯ ЇЖИ

ЧЕРЕЗ _____ хв. Я МАЮ ЗРОБИТИ ПЕРЕКУС

ПОРАДИ З БЕЗПЕКИ ПРИ ФІЗИЧНОМУ НАВАНТАЖЕННІ:

1. Ночіть спеціальний браслет, який вказує, що у вас цукро-
вий діабет. Це буде корисним в разі екстреної ситуації!

2. Займайтеся в групі!

3. Перед заняттям зробіть розминку, після заняття дайте

собі "охолонуть".

4. Випийте простої води.

5. Не займайтеся, якщо ви хворі або у вас в крові виявлені
кетоніві тіла.

ГІПЕРГЛІКЕМІЯ- ЦЕ СТАН, ПРИ ЯКОМУ ПІДВИЩУЄТЬСЯ
РІВЕНЬ ЦУКРУ КРОВІ

СИМПТОМИ: СПРАГА, ЧАСТІ ПОЗИВИ ДО СЕЧОВИПУСКАННЯ,
НУДІТА, ЗАТУМАНЕННЯ ЗОРУ, ПРИСКОРЕНЕ
ДИХАННЯ, СЛАБКІСТЬ, ЗАПМОРОЧЕННЯ.

Я ВІДЧУВАЮ ГІПЕРГЛІКЕМІЮ ПРИ _____ Моль/л

Мені потрібно вжити:

1г ЦУКРУ ПІДВИЩУЄ РІВЕНЬ ЦУКРУ КРОВІ
В СЕРЕДНЬОМУ НА 0,28 Моль/л У ЛЮДИНИ ІЗ ВАГОЮ 65 кг

ГІПЕРГЛІКЕМІЯ- ЦЕ СТАН, ПРИ ЯКОМУ ЗНИЖУЄТЬСЯ

РІВЕНЬ ЦУКРУ КРОВІ ДО 3,9 Моль/л

СИМПТОМИ: ОЗНОБ, ТРЕМТІННЯ, ГОЛОВОКРУЖИННЯ,
СЛАБКІСТЬ, ГОШНОТА, ПИТЛИВІСТЬ, ВІДЧУТТЯ

ГОЛОДУ ПРИВОЖНІСТЬ, ДВОЇННЯ В ОЧАХ.

Я ВІДЧУВАЮ ГІПОГЛІКЕМІЮ ПРИ _____ Моль/л

Мені потрібно вжити:

▶ ПАЦІЄНТ ЗАПОВНЮЄ ПІСЛЯ КОНСУЛЬТАЦІЇ ТА/АБО ЛЕКЦІЇ ЛІКАРЯ ДІЄТОЛОГА

(для тих, хто приймає таблетки)

ХО - ЦЕ _____г вуглеводів. В перерахунок на їжу це:

г хліба житнього

г картоплі

ст.л.каші

мл першої страви

мл кисломолочного продукту

г вареного буряку

г салату з овочів

г яблук

6

▶ ПАЦІЄНТ ЗАПОВНЮЄ ПІСЛЯ КОНСУЛЬТАЦІЇ ТА/АБО ЛЕКЦІЇ ЛІКАРЯ ДІЄТОЛОГА

(для тих, хто колить інсулін)

ПІДРАХУНОК КАЛОРІЙ Я РОБЛЮ, ЯКЩО ВИКОРИСТО-
ВАНІ ТАБЛЕТОВАНІ ЦУКРОЗНИКЖУЮЧІ ПРЕПАРАТИ

1г вуглеводів=4 ккал

1г білків=4 ккал

1г жирів=9 ккал

Моя вага _____кг. Я повинен мати таку вагу _____кг

Мій раціон на день ккал :

• СНИДАНОК _____ккал

• 2 СНИДАНОК _____ккал

• Обід _____ккал

• Підвечірок _____ккал

• Вечеря _____ккал

10

ПРАВИЛА ЗБЕРІГАННЯ ІНСУЛІНУ

МІЙ ІНСУЛІН (назва) _____

зберігається _____

ІНСУЛІН (назва) _____

зберігається _____

В МЕНЕ Є ГЛЮКОМЕТР _____

назва _____

Я ПОВИНЕН ВИМІРЮВАТИ ЦУКОР _____ РАЗ НА ДЕНЬ

ПЕРЕД ЇЖЕЮ _____

ЧЕРЕЗ _____ ГОДИНИ ПІСЛЯ ЇЖИ

ЦУКОР В МЕНЕ ПОВИНЕН БУТИ ВІД _____

ТЕСТ СМУЖКИ ДО МОГО ГЛЮКОМЕТРА

ГОДІНІ _____ МІСЯЦІВ _____

І ПАЦІЄНТ ЗАПОВНЮЄ ПІСЛЯ КОНСУЛЬТАЦІЇ
та/або ЛЕКЦІЇ ЛІКАРЯ ДІЕТОЛОГА

МОЄ ХАРЧУВАННЯ МАЄ БУТИ _____ РАЗОВЕ

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ХО _____

НА СІДАНОК _____ ХО

ОБІД _____ ХО

ВЕЧЕРЮ _____ ХО

В МЕНЕ Є _____ ПЕРЕКУСА, ЧЕРЕЗ 1.5-2 ГОДИНИ

ПІСЛЯ СІДАНОК І ВЕЧЕРІ ПО _____ ХО

ІНСУЛІНОТЕРАПІЯ (заповнює сам пацієнт)

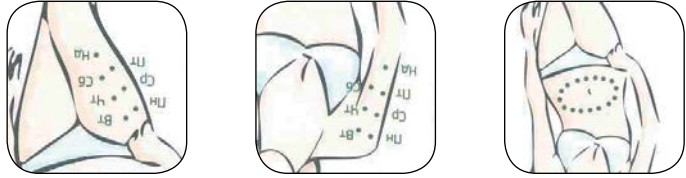
РАЗІН НА ДЕНЬ

Час доби	Короткий	Продовжений	За до їжі хв.
РАНОК			
ОБІД			
ВЕЧІР			
НАНІЧ			
РАНОК			
ОБІД			
ВЕЧІР			
НАНІЧ			

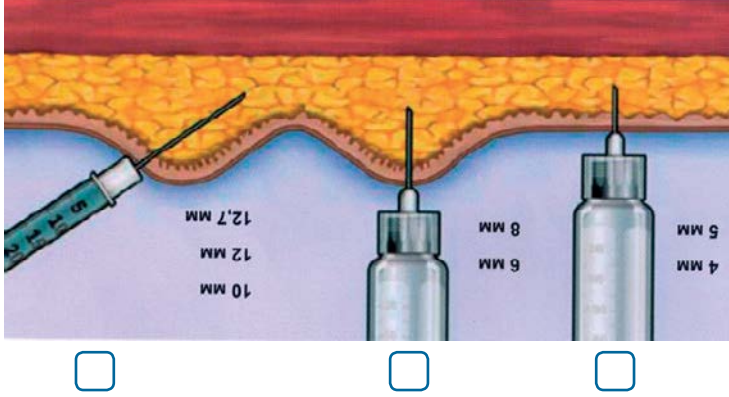
РАНОК			
ОБІД			
ВЕЧІР			
НАНІЧ			

ПРАВИЛА ВВЕДЕННЯ ІНСУЛІНУ

Місця уколів потрібно постійно змінювати (див. мал.)



В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ДОВЖИНИ ГОЛКИ
(пацієнт відмічає для себе необхідне)



ТЕХНІКА ІН'ЕКЦІЙ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ДОВЖИНИ ГОЛКИ У ДОРОСЛИХ

40% ЗНИЖКА

ЛІПОПРОТІЇДИ ФРАКЦІЙНО

Пакет № 4.5 Код 1094

+ звіт з описом лабораторних показників
6 показників:
холестерин, тригліцериди, ЛПВЩ, ЛПНЩ, ЛПДЩ,
коefficient атерогенності

Оцінка ризику серцево-судинних хвороб

! 0 800 50 70 30

synovo.ua

сінево
synovo



Щоб скористатися знижкою оформіть замовлення онлайн:

1. Відскануйте QR-код або введіть у рядок браузера <http://bit.ly/2Nk5c5d> та натисніть «Оформити замовлення».
2. Оберіть місто зачіп аналізу.
3. Внесіть дані того, хто здаватиме аналіз.
4. Оберіть спосіб оплати.
5. Вам надійде SMS із номером вашого замовлення.
6. Для зачіп аналізів пред'явіть SMS у лабораторному центрі.

термін дії: до 31.03.2019 р.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

сінево
synovo

50% ЗНИЖКА

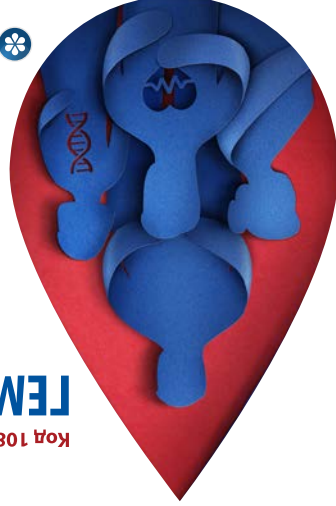
ГЛІКОВАННИЙ ГЕМОГЛОБІН (HbA1c)

Код 1080

Сучасний тест
для вчасного виявлення
цукрового діабету
та предіабету

! 0 800 50 70 30

synovo.ua



Щоб скористатися знижкою оформіть замовлення онлайн:

1. Відскануйте QR-код або введіть у рядок браузера <http://bit.ly/2Nk1k1k> та натисніть «Оформити замовлення».
2. Оберіть місто зачіп аналізу.
3. Внесіть дані того, хто здаватиме аналіз.
4. Оберіть спосіб оплати.
5. Вам надійде SMS із номером вашого замовлення.
6. Для зачіп аналізів пред'явіть SMS у лабораторному центрі.

термін дії: до 31.03.2019 р.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПАСПОРТ ХВОРОГО НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ



Виробник: Квайссер Фарма ГмбХ і Ко.КГ, Шлезвігер Штраسه 74,
24941 Фленсбург, Німеччина.

Офіційний представник в Україні: ТОВ "Квайссер Фарма Україна",
м.Київ, вул.Дніпровська набережна, 26-Ж, оф.49
тел./факс: (044) 585-34-92, info@queisser.com.ua,
www.queisser.com.ua