

Информационный бюллетень «Поддержание здоровья в пожилом возрасте»

Сентябрь/октябрь 2021 года



Мелани Ключек (Melanie Kluzek)
MS, RDN, LDN

Сертифицированный специалист
в области питания и диетологии

Ноябрь - национальный месяц борьбы с диабетом

Согласно оценкам, в настоящее время более 122 миллионов американцев живут с предрасположенностью к диабету, либо диабетом 2 типа ([Национальный статистический доклад по диабету, 2020](#))



Что нужно знать о сахарном диабете

- Больше трети взрослых в США имеют предрасположенность к диабету.
- 21,4 % людей, страдающих диабетом 2 типа, не знают, что он у них есть.
- Более 24 миллионов пожилых людей в возрасте 65 лет и старше страдают предрасположенностью к диабету.
- В 2019 году диабет был на седьмом месте [среди основных причин смерти](#) в США.
- В США самый высокий уровень распространенности диабета среди развитых стран.
- [Расходы на лечение](#) и потеря работы/заработной платы для людей с диагностированным диабетом составляют 327 миллиардов долларов в год.
- Расходы на медицинское обслуживание людей с диабетом в 2 раза выше, чем у людей, не страдающих диабетом.



Факторы риска при диабете 2 типа:

- **Избыточный вес** – избыточный вес, особенно жировые отложения в области живота, увеличивает риск развития диабета.
- **Отсутствие физической активности** – отсутствие регулярной физической нагрузки повышает риск.
- **Семейный анамнез** – если у кого-то из родителей, братьев или сестер есть диабет 2-го типа, это повышает ваши шансы на развитие заболевания.
- **Расовое/этническое происхождение** – афроамериканцы, латиноамериканцы, американцы азиатского происхождения и коренные американцы подвержены более высокому риску развития диабета, хотя причины этого до конца не выяснены.
- **Возраст** – у лиц старше 45 лет риск развития заболевания более высокий.
- **Синдром поликистозных яичников (СПКЯ)** – женщины с СПКЯ подвержены более высокому риску.
- **Диабет беременных** – если во время беременности у вас был гестационный диабет, то у вас больше шансов заболеть диабетом 2 типа в более позднем возрасте.



Никогда не поздно перейти на здоровый образ жизни с помощью диеты и физических упражнений, которые могут помочь предотвратить диабет 2 типа или более эффективно справиться с ним!

Нажмите [здесь](#) для получения дополнительной информации о диабете 2 типа.

Способы улучшения контроля уровня сахара в крови у диабетиков 2 типа:

- **Ешьте разнообразную здоровую пищу** например, фрукты, овощи, маложирные молочные продукты (без добавления сахара), сложные углеводы, постные источники белка и полезные для сердца жиры, а не **насыщенные жиры**.
- **Выбирайте больше некрахмалистых овощей**, чем крахмалистых во время еды или закусок, в которых содержится мало углеводов.
 - Примеры: зеленая фасоль, шпинат, помидоры, спаржа, брокколи
- **Включите в рацион нежирный источник белка во время всех приемов пищи и перекусов.** Это поможет замедлить переваривание и усвоение углеводов/сахаров и улучшить контроль сахара в крови.
 - Пример: для перекуса съешьте небольшой банан со столовой ложкой орехового масла.
- **Избегайте пропускать приемы пищи** или “экономить” путем одного или двух больших приемов пищи вместо трех средних и больших приемов пищи.
- **Читайте этикетки продуктов питания** для определения размера порции, общего количества углеводов и сахара. Контролируйте порции, чтобы не переедать.
- Ознакомьтесь с Рекомендациями по питанию на 2020-2025 годы для американцев, в которых рассказывается о способах **сокращения количества добавленных сахаров**.
- **Ежедневная физическая активность** - один из лучших способов помочь регулировать уровень сахара в крови, особенно если мы “увлекаемся” во время еды или перекуса. Это также может снизить риск сердечных заболеваний, которые обычно наблюдаются у диабетиков.
- **Поддерживайте или добивайтесь здорового веса тела для своего возраста.**
- **Пероральные препараты и/или инъекции инсулина** могут потребоваться даже после внесения изменений в рацион питания и режим физической нагрузки. Важно принимать лекарства так, как вам предписывает ваш врач/фармацевт.

Чувствуете себя подавленным перед приближающимся периодом праздников?

Нажмите **здесь** для получения руководства по здоровому питанию на День благодарения с учетом особенностей диабета!



Нажмите [здесь](#), чтобы проверить свои знания о диабете и питании!

Повысить осведомленность о Всемирном дне борьбы с диабетом!



world diabetes day
14 November

- **Запланируйте групповую тематическую физическую активность** – ходьбу, йогу на стуле, боулинг с пластиковыми шарами для боулинга и кеглями или танцы.
- **Предложите бесплатные скрининги уровня глюкозы в крови.**
- **Предоставьте информацию**, касающуюся здорового питания для лечения диабета и профилактики диабета.
- **Проведите встречу “Узнай о диабете”** и пригласите медсестру, дипломированного специалиста по лечению диабета или дипломированного диетолога, чтобы они выступили или ответили на вопросы.
- **Проведите мини- “Ярмарку здоровья при диабете”** и сотрудничайте с местными больницами и диабетическими клиниками/персоналом, чтобы предоставить информацию о диете, лекарствах и факторах образа жизни, которые помогают лечить диабет.

Декабрь – Здоровые праздничные привычки

Праздники в самом разгаре, а это значит, что везде, куда ни глянь, много еды и соблазнов сладостями. Не волнуйтесь, вы все еще можете наслаждаться праздничным сезоном, не переусердствуя!



Придерживайтесь своего обычного распорядка и не пропускайте прием пищи

- Пропускать приемы пищи, чтобы “накопить” на один или два больших праздничных обеда, - не лучшая стратегия. Придерживайтесь своих обычных привычек и режима питания - ваш организм скажет вам спасибо.

Сбалансируйте свою тарелку в праздничный период - праздничные блюда часто содержат большое количество углеводов

- Углеводы не “вредны” для вас, но легко съесть больше, чем нужно вашему организму.
- Выбирайте лучшие источники углеводов с высоким содержанием клетчатки или требующие больше времени для переваривания (например, цельные зерна, бобы, овощи, большинство фруктов и т.д.) и обязательно включайте нежирные источники белка.
- Измените свои традиционные праздничные блюда, заменив или изменив несколько ингредиентов/продуктов - нажмите [здесь](#) для идей.

Практикуйте контроль порций

- Выберите свой любимый десерт и гарниры и съешьте их меньшими порциями, чем обычно.
- Избегайте пробовать “всего понемногу”, так как это часто приводит к тому, что вы чувствуете себя плохо и не лучшим образом сказывается на уровне сахара в крови.

Пополняйте запасы клетчатки из фруктов, овощей и цельного зерна

- Ищите продукты, на этикетке которых указано не менее 2,5 г клетчатки на порцию, и стремитесь употреблять 25-30 г клетчатки в день.
- “Хороший источник” клетчатки содержит 2,5-4 г клетчатки на порцию.
- “Отличный источник” клетчатки содержит 5 г клетчатки или более на порцию.
- Помните, что добавлять в свой рацион больше клетчатки, а также увеличивать потребление жидкости для предотвращения запоров/диареи следует постепенно.

Не забывайте о физической нагрузке

- Физическая нагрузка, например ходьба, танцы, йога, езда на велосипеде или тай-чи, помогает поддерживать как психическое, так и эмоциональное здоровье за счет:
 - Улучшение вашего сна
 - Снижение чувства стресса и депрессии
 - Повышение вашего энергетического уровня
 - Улучшение вашего общего эмоционального самочувствия и настроения

Нажмите ниже для получения дополнительных 5 советов по здоровому питанию на праздники

С наступлением холодов такие «комфортные» блюда как супы и рагу, являются отличным способом включить в рацион дополнительные овощи и согреться. Ознакомьтесь с двумя рецептами ниже!



Нажмите [здесь](#), чтобы узнать рецепт чили, вдохновленного осенью.
Нажмите [здесь](#), чтобы узнать рецепт завтрака с тыквой.

Чтобы ознакомиться с предыдущими выпусками информационного бюллетеня «Поддержание здоровья в пожилом возрасте» или для поиска информационного бюллетеня, предлагаемого на другом *языке, [нажмите здесь](#).

*Переведенные версии информационного бюллетеня могут быть размещены на сайте не сразу. Пожалуйста, заходите почаще!

Примечание: Содержание этого информационного бюллетеня не предназначено для диагностики или лечения каких-либо заболеваний и иных состояний. При возникновении каких-либо вопросов о состоянии вашего здоровья вам следует обратиться к своему врачу или другому квалифицированному поставщику медицинских услуг (врач или медицинское учреждение).

Посетите наш веб-сайт



Управление по делам пожилых людей штата Иллинойс (Illinois Department on Aging) |
One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702-1271

Unsubscribe_aging.communications@illinois.gov

Постоянное контактное лицо

Отправитель: melanie.kluzek@illinois.gov при поддержке с



Попробуйте электронный маркетинг бесплатно уже сегодня!