



## ЧАСТОТА ПРИЕМОВ ПИЩИ И НИЗКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

### Как часто следует есть?

Прием пищи каждые 3-4 часа поможет предотвратить снижения уровня сахара в крови. Планируйте трехразовое питание и используйте перекусы для заполнения времени, когда вы не можете сбалансированно питаться. Перекусы должны содержать 1-2 порции углеводов и источник белка из группы нежирных белков и молочных продуктов.

Реакция на низкий уровень сахара в крови у всех разная, поэтому изучение собственных признаков и симптомов низкого уровня сахара полезно в лечении диабета.

Общие признаки низкого уровня сахара в крови включают в себя дрожь, нервное или тревожное состояние, потливость, озноб или зябкость, спутанность сознания, раздражительность, нерегулярное сердцебиение, чувство легкости в голове или головокружение, голод, тошноту, чувство слабости или недостаток энергии, ухудшение/ нечеткость зрения, головные боли, проблемы с координацией, неуклюжесть и бледность.

### Что делать, если у меня низкий уровень сахара в крови?

Следуйте правилу 15/15 (описано ниже)

<b>ШАГ 1</b>	Съешьте 15 г углеводов (или 1 порцию углеводов)
<b>ШАГ 2</b>	Подождите 15-20 минут
<b>ШАГ 3</b>	Проверьте уровень сахара в крови
<b>ШАГ 4</b>	Если уровень сахара в крови по-прежнему ниже 70 мг/дл*, повторите шаги 1-3
<b>ШАГ 5</b>	Продолжайте регулярно принимать пищу, чтобы предотвратить падение уровня сахара в крови

*\*Если ваш уровень сахара выше 70 мг/дл, но симптомы низкого уровня сахара в крови все еще ощущаются, обратитесь к врачу. Всегда работайте со своей бригадой по лечению диабета с целью определения целевого диапазона уровня сахара в крови.*

Когда уровень сахара в крови низкий, вам может хотеться есть до тех пор, пока вы не почувствуете себя лучше. Однако, важно придерживаться правила 15/15, чтобы предотвратить скачок сахара в крови на слишком высокий уровень.

Для получения дополнительной информации и советов посетите веб-сайт Американской диабетической ассоциации (Diabetes.org)