



Ваше руководство «Как жить с диабетом 2-го типа»

РУССКИЙ ЯЗЫК



Цель данного руководства

Это руководство разработано с целью улучшения результатов лечения пациентов с диабетом.

Эти рекомендации не заменяют клинических решений, а призваны помочь в лечении диабета.

Информация в настоящем Руководстве была подготовлена Эми Дойл, Анджелой Феррис, Джеральдиной Макговерн и Сьюзан Рассел из Северо-Западного центра интегрированного ухода HSE в Дублине в октябре 2023 г. Опубликовано компанией Cairde, ноябрь 2023 г.

Проект является результатом сотрудничества Службой HSE по поддержке самоконтроля, здравоохранения и благополучия города и округа Северного Дублина, с компанией Cairde. Проект финансируется программой HSE «Социальная инклюзия и общественная организация здравоохранения города и округа Северного Дублина»

Содержание данного руководства

ЦЕЛЬ ДАННОГО РУКОВОДСТВА	2
ЧТО ТАКОЕ ДИАБЕТ?	5
ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЦЕЛЕВЫЕ ЗНАЧЕНИЯ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ	6
Анализы, которые вы можете провести самостоятельно	6
Анализы, которые может провести ваш врач или команда специалистов по лечению диабета	7
ОБЩИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ	8
ПОДГОТОВКА К ПОСЕЩЕНИЮ ВРАЧА-ДИАБЕТОЛОГА	9
ЦЕЛИ ЛЕЧЕНИЯ	10
Физическая активность	10
Диета	11
Питайтесь регулярно	11
Здоровое питание	11
Углеводы	12
Контроль над весом	15
Жиры	16
Соль	17
Ограничьте употребление алкоголя	17
Гипогликемия	19
Что такое гипогликемия?	19
Что вызывает гипогликемию?	19
Каковы симптомы гипогликемии?	20
Как лечить гипогликемию?	21

Профилактика патологических изменений стоп	22
Ежедневно осматривайте ноги	22
Ежедневно мойте ноги	23
Тщательно просушивайте ноги	23
Поддерживайте мягкость кожи	23
Не ходите босиком	23
Во время отдыха	23
Обувь	24
Носки	25
Стимулируйте кровообращение в ногах	25
Волдыри и мелкие порезы	25
Чего следует избегать	26
Симптомы, требующие обращения к врачу	27
РЕКОМЕНДАЦИИ НА СЛУЧАЙ БОЛЕЗНИ	28
Общие рекомендации во время болезни	28
Симптомы, требующие обращения к врачу	29
ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ ПРИ ДИАБЕТЕ	30
Общие рекомендации по вождению при диабете.	30
ВВЕДЕНИЕ ИНСУЛИНА	32
Подходящие места для инъекций	33
Чередование мест инъекций	33
ЛЕЧЕНИЕ ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ	34
ССЫЛКИ	35

Что такое диабет?



Диабет — это заболевание, при котором уровень сахара (глюкозы) в крови человека становится слишком высоким, если его не лечить.

- Инсулин — это гормон, вырабатываемый в организме поджелудочной железой.
- Гормоны работают как ключи — они открывают двери к различным функциям в организме.
- Инсулин — это гормон, который действует как ключ, открывающий двери для глюкозы внутрь клеток организма.
- Глюкоза используется организмом в качестве источника энергии.

Диабет 1-го и 2-го типа

Диабет 1-го типа возникает, когда поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин. Точная причина этого неизвестна.

При диабете 2-го типа поджелудочная железа по-прежнему вырабатывает некоторое количество инсулина, но:

- поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина, чтобы удовлетворить потребности организма; или
- вырабатываемый инсулин работает не очень хорошо. (Такое состояние называется инсулинорезистентностью)

Ежедневные целевые значения уровня глюкозы в крови

Анализы, которые вы можете провести самостоятельно

Ежедневное измерение уровня глюкозы в крови, если таковое требуется, с помощью глюкометра.

Целевые значения уровня глюкозы устанавливаются для вас индивидуально, но ниже приведены общие рекомендации:

На вашем измерительном приборе:

- Старайтесь поддерживать уровень глюкозы до приема пищи на уровне 4-6,0 ммоль/л.
- Стремитесь к тому, чтобы через 2 часа после еды уровень глюкозы не превышал 7,8 ммоль/л.

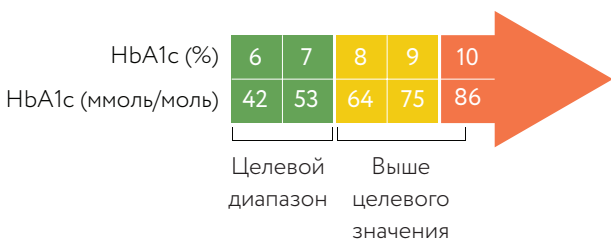
Анализы, которые может провести ваш врач или команда специалистов по лечению диабета

Анализы крови будут проводиться примерно каждые 6 месяцев. Полученные анализы будут отправлены в лабораторию для измерения уровня глюкозы в крови, обследования функции печени и почек, а также для определения уровня холестерина.

В лаборатории также могут определить средний показатель контроля над диабетом за последние 3 месяца с помощью теста, который называется HbA1c (гликированный гемоглобин).

Для большинства людей целевой уровень HbA1c не превышает 53 ммоль/моль.

Примеры целевых значений HbA1c на рисунке ниже:



Для вас может быть установлено целевое значение с учётом ваших индивидуальных особенностей течения диабета.

Общие рекомендации для людей с диабетом

- Всегда проверяйте уровень глюкозы в крови в соответствии с рекомендациями вашего лечащего врача или команды специалистов по лечению диабета.
- Не прекращайте применение инсулина или таблеток, если вам об этом не сказал врач или команда специалистов.
- Если вы испытываете жажду, теряете вес или у вас постоянно повышается уровень сахара в крови, обращайтесь к своему врачу или специалистам по лечению диабета.
- Приходите на все назначенные визиты, связанные с лечением и контролем диабета, включая скрининг сетчатки глаза.
- Если вы не можете прийти на приём, позвоните заранее, чтобы отменить посещение и перенести дату.



Подготовка к посещению врача-диабетолога



Возьмите с собой

- Обновлённый список лекарств.
- Ваш прибор для измерения уровня глюкозы.
- Шприц-ручки с инсулином при необходимости.
- Убедитесь, что последние анализы крови были сделаны за 2 недели до посещения врача.

Цели лечения



Основные принципы терапии должно стать изменение образа жизни: здоровое питание и физическая активность. Лекарственные препараты может прописать ваш врач. Вас могут направить к диетологу.

Физическая активность

- Стремитесь быть физически активным или выполнять какие-либо движения каждый день.
- Для поддержания хорошего здоровья рекомендуется не менее 150 минут физической активности (умеренной интенсивности) в неделю. Хороший ориентир — 10 000 шагов в день.
- Сокращайте время пребывания в сидячем положении.
- Ваш врач или медсестра может записать вас на программу физических упражнений.

Диета

Питайтесь регулярно

Старайтесь завтракать, обедать и ужинать каждый день, при необходимости делая 1-2 здоровых перекуса между приёмами пищи.

Здоровое питание

Употребляйте разнообразные питательные продукты.

Используйте модель «Здоровая тарелка» для планирования приёмов пищи и количества различных видов продуктов.

«Здоровая тарелка»



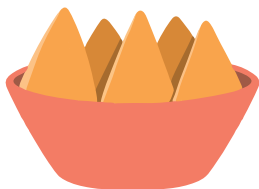
Ешьте побольше овощей и фруктов. Включайте овощи в каждый приём пищи, а также ешьте фрукты и овощи в качестве перекусов.

Ограничьте употребление продуктов с высоким содержанием сахара, жира или соли, таких как шоколад, печенье, торты и булочки, конфеты, чипсы и солёные снеки, напитки, содержащие сахар, мороженое, варенья/мармелад, пирожные и десерты. Употребляйте эти продукты не чаще 1-2 раз в неделю.

Углеводы

Углеводы — это питательные вещества, которые оказывают непосредственное влияние на уровень сахара в крови.

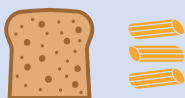
Углеводы содержатся как в крахмалистых, так и в сахаристых продуктах. Организм расщепляет эти продукты и превращает в сахар в крови. Ваш организм использует этот сахар как источник энергии.



К углеводным продуктам относятся:

КРАХМАЛИСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

- овсяная каша и хлопья для завтрака
- хлеб — цельнозерновой, из муки грубого помола, белый, содовый, пита, хлебные роллы, чапати, роти
- картофель и продукты из картофеля, такие как картофель фри, картофельные дольки, пюре быстрого приготовления и чипсы
- рис
- лапша
- макароны, кускус
- продукты, приготовленные из муки, такие как основа для пиццы, пироги, крекеры, рисовые лепешки
- выпечка, например булочки, круассаны



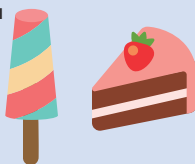
НАТУРАЛЬ- НЫЙ САХАР

- фрукты и фруктовые соки
- молоко
- йогурт



ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР

- сахар
- варенья, мармелады
- мёд и сиропы
- напитки, содержащие сахар
- конфеты, желе
- десерты, например мороженое, сладкие пирожные
- выпечка с добавлением сахара, например торты и булочки
- шоколад, печенье

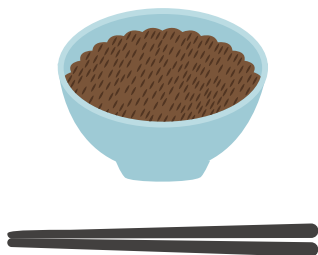


Уровень сахара в крови напрямую зависит от КОЛИЧЕСТВА углеводов, которые вы употребляете. Чем больше углеводов вы едите и пьёте, тем выше уровень глюкозы в крови.

Людам с диабетом 2-го типа важно учитывать:

- Какие продукты, содержащие углеводы, вы употребляете?
- Сколько углеводов вы съедаете в течение дня и каков размер этих порций?
- Поможет ли вам сокращение количества углеводов, которые вы пьёте и употребляете в пищу?

Выбирайте крахмалистые углеводы с высоким содержанием клетчатки, например цельнозерновой хлеб, коричневый рис, хлопья для завтрака с высоким содержанием клетчатки.



Контроль над весом

Если у вас лишний вес, любая, пусть даже небольшая потеря веса может помочь в борьбе с диабетом.

Начните со снижения веса на 5-10 %, например для человека весом 100 кг (16 стоунов) это будет 5-10 кг (10 фунтов = 1,5 стоуна).

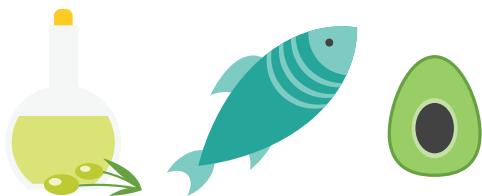
Для начала:

- Посмотрите, какие изменения вы могли бы внести в свой рацион — запишите, что вы едите и пьёте в течение одного или двух дней, чтобы определить возможные изменения.
- Взвешивайтесь раз в неделю, чтобы не терять бдительность и следить за своим прогрессом.
- Не существует быстрого способа сбросить вес. Постоянная потеря 0,5-1 кг (1-2 фунта) в неделю — самый безопасный и эффективный способ сбросить вес и удержать результат.
- Ведите более активный образ жизни и меньше сидите — активность при любом весе приносит значительную пользу.

Жиры

Употребление слишком большого количества насыщенных жиров может увеличить количество холестерина в крови, что повышает риск развития заболеваний сердца.

- Заменяйте насыщенные жиры, такие как сливочное масло, сало и топленое масло, небольшим количеством моно- (например, оливковое масло, рапсовое масло, миндаль, несоленый кешью и авокадо) и полиненасыщенных жиров (включая подсолнечное и растительное масла, грецкие орехи, семена подсолнечника и жирную рыбу).
- Сокращайте употребление продуктов, содержащих трансжиры, которые присутствуют в жареной пище, еде на вынос, закусках, таких как печенье, тортах, пирожных или маргарине.
- Два раза в неделю ешьте жирную рыбу, такую как лосось, сардины, скумбрия и сельдь.



Все жиры содержат много калорий, поэтому важно помнить, что даже ненасыщенные жиры следует употреблять только в небольших количествах.

Соль

Употребление слишком большого количества соли может быть связано с риском повышения артериального давления. Старайтесь не добавлять соль в пищу и избегайте солёных продуктов, таких как солёное мясо, солёные продукты и закуски, еда на вынос и готовые блюда.

Ограничьте употребление алкоголя

Людам с диабетом рекомендуется ограничить употребление алкоголя.

Рекомендуется употреблять не более 17 стандартных* порций в неделю для мужчин и не более 11 стандартных порций в неделю для женщин, при этом совсем не употреблять алкоголь 2-3 дня в неделю.

Порции следует распределять в течение недели.

Выпивайте не более 6 стандартных порций за один раз (например, 3 пинты)

* Стандартная порция = $\frac{1}{2}$ бокала (около 0,28 литра) пива/стаута/сидра, небольшой бокал вина, одна порция крепких напитков

Людам с диабетом также следует учитывать следующие факторы:

- Алкоголь содержит много калорий и может способствовать набору веса. Если вы пытаетесь похудеть, сократите употребление алкоголя.
- Некоторые алкогольные напитки содержат большое количество углеводов, например пиво, сидр, стаут, коктейли, сладкие вина и сладкие смеси.
- У людей с сахарным диабетом, принимающих инсулин или таблетки от диабета, употребление алкоголя может привести к снижению уровня сахара в крови. Обсудите этот вопрос с вашим лечащим врачом или специалистом по лечению диабета.

Гипогликемия



Что такое гипогликемия?

Гипогликемия — это состояние, при котором уровень глюкозы (сахара) в крови падает до 4,0 ммоль/л или ниже, независимо от того, чувствуете вы это или нет.

Что вызывает гипогликемию?

Если вы принимаете инсулин или определённые лекарства, такие как сульфонилмочевина, у вас может возникнуть гипогликемия из-за того, что вы ввели слишком много инсулина, пропустили или задержали приём пищи, не употребляете достаточно углеводной пищи (булочки, макароны, крупы), употребляете алкоголь, рекреационные наркотики, занимаетесь спортом больше обычного, из-за жаркой погоды, кормления грудью или в связи с рвотой сразу после еды. Иногда очевидных причин может и не быть.

Каковы симптомы гипогликемии?

- Дрожь, потливость, чувство голода, обморок, ощущение холода, усталость, раздражительность, затуманенное зрение, растерянность или трудности с концентрацией внимания. Симптомы гипогликемии могут быть у всех разными.
- Симптомы тяжёлой гипогликемии могут включать в себя невнятную речь, остекленевшие глаза, плохую координацию, неадекватное поведение, поведение, напоминающее алкогольное опьянение, когда вы не пьяны, судороги и потерю сознания.
- Члены вашей семьи, друзья или коллеги по работе могут распознать симптомы, поэтому поговорите с ними о гипогликемии и о том, как они могут вам помочь.



Как лечить гипогликемию?

Лечение: 15 г быстродействующих углеводов

60 мл Lift Glucojuice **ИЛИ** 5-6 таблеток Dextro-energy **ИЛИ** таблетки Lucozade [™]**ИЛИ** 200 мл Lucozade [™] (Lucozade теперь содержит на 50 % меньше углеводов) **ИЛИ** 150 мл Колы [™] или 150-200 мл фруктового сока



Через 5-10 минут рекомендуется проверить уровень глюкозы в крови. Если состояние не улучшилось, вам следует применить другой метод лечения гипогликемии. Если в течение часа у вас не предусмотрен приём пищи, вам рекомендуется съесть медленно усваиваемые углеводы, например половину бутерброда.

Профилактика патологических изменений стоп



Если держать диабет под контролем и ежедневно проверять состояние стоп, можно предотвратить развитие серьёзных осложнений со стороны стоп. Со временем диабет может повлиять на нервные окончания и кровоснабжение в ногах. Из-за этого могут возникнуть серьёзные осложнения со стороны стоп, о которых вы даже можете не подозревать. Вот несколько советов, как защитить ноги:

Ежедневно осматривайте ноги

Ежедневно осматривайте стопу и промежутки между пальцами. При осмотре может быть полезно использовать зеркало или попросить кого-то вам помочь. Ищите порезы, волдыри, затвердевшую кожу или покраснения. Если вы заметите какие-либо изменения, рекомендуется обратиться к подологу/врачу общего профиля/медсестре.

Ежедневно мойте ноги

- Используйте тёплую воду и мягкое мыло. С помощью локтя убедитесь, что вода не слишком горячая.

Тщательно просушивайте ноги

- Не забывайте вытирать насухо между пальцами ног.

Поддерживайте мягкость кожи

- Нанесите небольшое количество эмульгирующей мази на верхнюю, нижнюю и пяточную части обеих ног. Не увлажняйте кожу между пальцами ног. Если вы часто моете ноги (например, перед молитвой), обязательно увлажняйте их после мытья во избежание пересушивания.

Не ходите босиком

- Всегда носите обувь, чтобы защитить ноги.

Во время отдыха

- Избегайте хождения босиком по песку, в море или у бассейна.
- Избегайте ношения шлепанцев или новой обуви.
- Не забывайте смазывать стопы солнцезащитным кремом.

- Помните, что в жаркую погоду стопы могут отекать, а обувь может стать тесной и вызывать проблемы.

Имейте при себе мини-аптечку с перевязочными материалами и антисептическим кремом на случай травмы. Аптечкой вы можете пользоваться только до тех пор, пока вы не получите срочную профессиональную помощь.

Обувь

- Избегайте остроносых туфель, туфель-лодочек, высоких каблуков, обуви из кожи, которая не растягивается, и твёрдых пластиковых подошв.
- Выбирайте мягкую/смягченную/бесшовную кожаную подошву с хорошей поддержкой свода стопы.
- Выбирайте обувь с широкой посадкой, достаточно глубокую для вашей стопы, со шнурками или мягким ремешком для застегивания.
- Избегайте ношения обуви с большим количеством швов и тяжёлыми пряжками.
- Носите новую обувь в течение 30 минут по дому и проверьте, не возникают ли покраснения после ходьбы. Постепенно увеличивайте время ношения новой обуви, не забывая после хождения осматривать стопы.

Носки

Носите чистые и не слишком тесные носки.

Стимулируйте кровообращение в ногах

Старайтесь ходить каждые полчаса. Ходьба улучшает кровообращение в ногах.

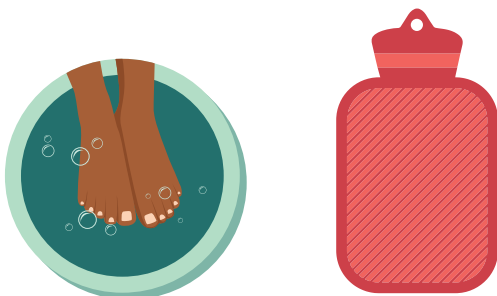
Волдыри и мелкие порезы

- Очищайте порезы, промывая их свежеекипячёной, охлажденной водой, и смазывайте поврежденные участки антисептическим кремом.
- Используйте стерильные повязки.
- Обращайтесь к врачу/медсестре/подологу, если заметите изменение цвета или чувствительности.
- Проверяйте каждый день, зажили ли порезы, и при отсутствии улучшений обращайтесь к врачу, медсестре или подологу.



Чего следует избегать

- Не скрещивайте ноги, когда сидите. Это может привести к повреждению кровеносных сосудов в ногах.
- Не пользуйтесь безрецептурными средствами от мозолей и бородавок.
- Не пользуйтесь грелками с горячей водой.
- Избегайте спа-процедур для стоп.
- Избегайте использования средств для усиления кровообращения.
- Избегайте сидения в непосредственной близости к радиаторам или каминам.



Не используйте острые инструменты для стоп.

Симптомы, требующие обращения к врачу



- боль в стопах
- онемение, покалывание или жжение в стопах
- если вы обнаружите нарушение целостности кожи стоп
- если стопы или ноги станут красными, горячими, болезненными или опухшими
- если вы заметите, что из-под затвердевшей кожи или ногтя сочится жидкость
- если уровень сахара в крови плохо контролируется без видимых на то причин
- если у вас на коже имеются порезы и вы испытываете гриппоподобные симптомы

Рекомендации на случай болезни



Плохое самочувствие может нарушить процесс контроля диабета и повысить уровень глюкозы в крови, поэтому вам необходимо регулярно измерять уровень глюкозы в крови и поддерживать его как можно ближе к целевому значению.

Общие рекомендации во время болезни

- Чаще проверяйте уровень глюкозы в крови. При уровне глюкозы, постоянно превышающим 15 ммоль/л, обратитесь к специалистам по лечению диабета.
- Продолжайте принимать лекарства согласно назначению врача.
- Питайтесь нормально (по мере возможности) и во избежания обезвоживания употребляйте воду и жидкости без сахара.

- Если вы принимаете инсулин или таблетки, которые могут вызвать гипогликемию, и не можете употреблять пищу, выпейте безалкогольный напиток, содержащий сахар.
- При необходимости обратитесь к своему врачу общей практики (семейному врачу). Проконсультируйтесь со своим фармацевтом относительно подходящих средств лечения.

Симптомы, требующие обращения к врачу

Обращайтесь к врачу или медсестре, если вы плохо себя чувствуете при наличии следующих симптомов:

- рвота, диарея или лихорадка
- вы не можете есть или пить
- симптомы инфекций мочевыводящих путей или половых органов
- боль в животе
- сильная усталость или одышка

Вождение автомобиля при диабете



Общие советы по вождению при диабете

- Всегда проверяйте уровень сахара в крови перед каждой поездкой и каждые 2 часа во время долгих путешествий. Регулярно принимайте пищу, перекусывайте и отдыхайте. Всегда избегайте употребление алкоголя.
- **Не садитесь за руль, пока уровень глюкозы в крови не превысит 5,0 ммоль/л.** Если уровень глюкозы в крови ниже 5,0 ммоль/л, перекусите, и прежде чем отправляться в путь, убедитесь, что уровень превышает 5,0 ммоль/л.
- Если у вас возникла гипогликемия во время вождения, остановите автомобиль, выньте ключи из замка зажигания и пересядьте на пассажирское сиденье. Примите 15 г углеводов, например таблетки глюкозы или напиток, содержащий сахар, и измерьте уровень глюкозы еще раз. Не садитесь за руль в течение 45 минут после того, как уровень глюкозы в крови нормализуется.

- В салоне автомобиля всегда должны находиться продукты для перекуса и напитки, содержащие сахар, а также прибор для измерения уровня глюкозы в крови.
- Если вы пользуетесь системой непрерывного мониторинга глюкозы, продолжайте носить с собой глюкометр, чтобы при необходимости проверить уровень глюкозы в крови

Контактные данные NDLS
относительно вашего водительского
удостоверения

Тел: 1890 40 50 60

Электронная почта:
medicalfitness@rsa.ie

www.ndls.ie

Введение инсулина

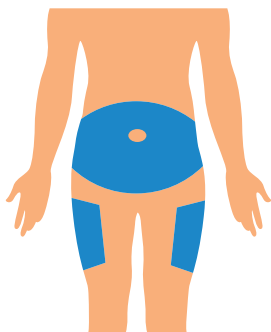


Ваша медсестра или врач по лечению диабета предоставит вам практические объяснения по поводу инъекций, но ниже приведены некоторые напоминания:

- Вымойте руки (теплой водой с мылом)
- Если инсулин смешанный, покатайте шприц-ручку между ладонями 10 раз
- Вставьте новую иглу в шприц-ручку
- Снимите внешние пластиковые колпачки
- Установите нужную дозу (индивидуальную для вас)
- Введите иглу в кожу под углом 90 градусов
- После того, как игла окажется в коже, нажмите кнопку введения дозы. Дождитесь окончания звука щелчка. Прежде чем вынимать иглу, досчитайте до десяти.
- Извлеките иглу
- Выбросьте иглу в контейнер для острых предметов. Такой контейнер вам могут предоставить в местном медицинском центре.

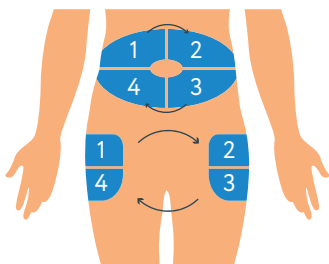
Подходящие места для инъекций

Рекомендуемые места для инъекций: живот, верхняя половина бедер, верхняя часть ягодиц и бока, а также оба плеча.

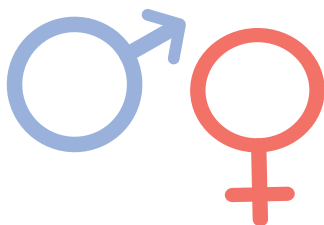


Чередование мест инъекций

Регулярно чередуйте места для инъекций. Например, выберите пронумерованную область на диаграмме ниже и делайте инъекции в эту область в течение одной недели. После этого еженедельно переходите к другой пронумерованной области.



Планируя беременность при диабете



Проконсультируйтесь со своим врачом или медсестрой, если вы планируете беременность.

- Прежде чем забеременеть, вы должны использовать контрацептивы до тех пор, пока ваша команда специалистов по лечению диабета не сообщит вам, что забеременеть безопасно.
- Вам будут установлены более строгие целевые уровни глюкозы в крови, и вас попросят более регулярно контролировать уровень глюкозы в крови.
- Возможно, вам придется сменить лекарства: те, которые вы принимаете, могут быть небезопасны при беременности.
- Вам следует проверить состояние глаз, так как при беременности может создаваться дополнительное давление на мелкие кровеносные сосуды в глазном дне.
- Вам будет необходимо принимать фолиевую кислоту по 5 мг в сутки, которую вам назначат.

Ссылки

Американская диабетическая ассоциация. «Стандарты ухода 2023 г. при диабете для руководства по профилактике, диагностике и лечению людей, живущих с диабетом». Лечение диабета (Diabetes Care) 2023;46 (Дополнение. 1):S97–S110, <https://doi.org/10.2337/dc23-S006>.

Ирландский институт питания и диетологии. «Здоровое питание при сахарном диабете 2-го типа». Подготовлено Группой по вопросам диабета Ирландского института питания и диетологии. Июнь 2017 г. Ноябрь 2023 г.

HSE. «Как жить с диабетом 2-го типа: здоровое питание». Август 2020 г. По состоянию на ноябрь 2023 г. <https://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/eating-healthy/>

HSE. «Откройте для себя курс обучения и поддержки для самоконтроля при диабете (SMES), версия 2.1». Офис DSMES. Март 2022 г.

HSE. «Руководство по общественному и диетическому питанию для лечения диабета 2-го типа». Рабочая группа диетологов сообщества HSE. Версия 3, октябрь 2020 г.

Министерство здравоохранения. (2016) Брошюра «Здоровое питание на всю жизнь. Пищевая пирамида». Дублин: Министерство здравоохранения.

Drink Aware (2020) www.drinkaware.ie. По состоянию на ноябрь 2023 г.

Управление по безопасности пищевых продуктов Ирландии. (2019) «Здоровое питание, безопасность продуктов питания и пищевое законодательство: Руководство в поддержку пирамиды здорового питания в Ирландии». Дублин: Управление по безопасности пищевых продуктов Ирландии.

Руководство NICE 28: Диабет 2-го типа у взрослых: лечение и контроль. 2015 г, последнее обновление: апрель 2022 г. Доступно по адресу: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng28>. По состоянию на август 2023 г.

ИСТОЧНИКИ

Иллюстрации: pch.vector, rawpixel.com, studiogstock, macrovector, katemangostar / Freepik



**Мы боремся с неравенством и улучшаем
качество здравоохранения
для общин меньшинств в Ирландии.**

www.cairde.ie

01 855 2111

gethelp@cairde.ie



HEALTHCONNECT

**HealthConnect — это многоязычный
веб-сайт, разработанный компанией Cairde.
Все, что вам нужно знать, чтобы получить
доступ к медицинским услугам
в вашем регионе.**



**Для получения дополнительной
информации о диабете
посетите веб-страницу
www2.hse.ie/conditions/diabetes/**

**Копии этой брошюры на разных языках
можно скачать с веб-сайта**

HealthConnect.ie

Healthpromotion.ie