



*Dr. Nona*



**Советы от  
Доктора Нонны**

**Сахарный  
диабет**



*Советы Доктора Нонны*

**Комплементарное  
применение препаратов  
при  
САХАРНОМ ДИАБЕТЕ**



Сахарный диабет занимает 3 место по смертности в мире. Сегодня сахарным диабетом больны 150 миллионов человек и количество больных продолжает стремительно расти.

Еще за полторы тысячи лет до нашей эры древние египтяне в своем медицинском трактате «Папирус Эберса» описывали сахарный диабет, как самостоятельное заболевание. Великие врачи Древней Греции и Рима неустанно размышляли об этой загадочной болезни. Лекарь Аретаиус придумал ей название «диабет» — по-гречески «протекаю, прохожу сквозь». Ученый Цельс доказывал, что в возникновении сахарного диабета виновато несварение желудка, а великий Гиппократ ставил диагноз, пробуя мочу пациента на вкус. Кстати, древние китайцы тоже знали, что при сахарном диабете моча становится сладкой. Они придумали оригинальный метод диагностики с помощью мух (и ос). Если мухи садятся на блюдце с мочой, значит, моча сладкая, а человек болен...

### Общие СВЕДЕНИЯ

Все формы сахарного диабета обусловлены неспособностью адекватно утилизировать глюкозу, главный источник энергии в организме. Это связано с нарушением продукции или использования в организме инсулина гормона, который образуется в клетках поджелудочной железы и который необходим для превращения сахара, крахмалов и других пищевых компонентов в энергию.

Данная форма диабета возникает у людей среднего возраста и старше. Диагноз сахарного диабета 2 типа ставят на основании высокого содержания глюкозы в крови, а также содержания глюкозы в моче.



### САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА (инсулинозависимый)

Это самая тяжелая форма диабета. Людям с диабетом первого типа приходится постоянно делать инъекции инсулина.

Раньше диабет первого типа называли юношеским диабетом.

Теперь врачи знают, что диабет первого типа может развиваться у людей любого возраста.

Люди с диабетом первого типа подвержены опасным кратковременными осложнениями этой болезни – это гипер- и гипогликемия.

### САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА (инсулиннезависимый)

У людей, страдающих сахарным диабетом 2 типа, поджелудочная железа может продуцировать недостаточное количество инсулина или организм не способен адекватно использовать его.

**Сегодня, каждый человек, достигший 45-летнего возраста, обязан иметь прибор для определения уровня глюкозы в крови.**

**Глюкометр** представляет собой прибор, предназначенный для определения содержания глюкозы в крови. Этот современный прибор позволяет людям, страдающим сахарным диабетом, в любой момент измерять уровень глюкозы, благодаря чему контролировать





свое заболевание: определять необходимую дозу инсулина, степень физических нагрузок, меню, др.

Этот прибор – предмет первой необходимости в доме, где есть больной сахарным диабетом!

***Пока сахарный диабет не излечим, но улучшить качество жизни возможно!***

### **Стоит задуматься и ПРОВЕРИТЬСЯ**

Симптомы, которые должны заставить задуматься и хотя бы проверить кровь—мочу на сахар (особенно если вдобавок есть десяток—другой лишних килограммов и пара—тройка десятков «лишних» миллиметров ртутного столба на тонометре):

- фурункулез;
- кровоточивость десен, пародонтоз, раннее расшатывание и выпадение зубов;
- сухость кожи, кожный и генитальный зуд;
- долго заживающие царапины и другие микро- травмы;
- разные формы половой слабости, снижение влечения, нарушения менструального цикла.

Обратите внимание на своего рода «сторонность» симптомов. Действительно, сам по себе диабет «не болит».

Но он — суть разрушений всей системы обмена веществ, а поскольку обмен веществ — основа жизни, ее фундамент, значит, при диабете очень быстро начинают поражаться и все



остальные органы. Осложнения диабета многочисленны, разнообразны и все достаточно тяжелые (если говорить об ощущениях больного). Причем сами по себе они практически не лечатся, сперва первичное заболевание, диабет, потом — осложнения.

Собственно, и умирают диабетики, как правило, от осложнений.

### **Основные ДИАБЕТИЧЕСКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ:**

#### ***1. Проблемы с кожей и подкожной клетчаткой.***

При декомпенсированном сахарном диабете кожа становится сухой, неупругой, снижаются ее регенеративные способности. Плохо заживают раны, даже крошечные царапинки могут не проходить неделями, превращаясь в трофические язвы или гнойники. Часто развиваются и трудно излечиваются фурункулы и карбункулы.

Нередки грибковые инфекции.

Пересушенность и чувствительность кожи и слизистых приводят к кожному и генитальному зуду. На передней поверхности голеней возникают симметричные красновато-коричневые папулы (около сантиметра в диаметре), превращающиеся в темные атрофические пятна.

Липоидный некробиоз развивается на фоне диабета первого типа, причем может появляться еще до его диагностирования. На коже возникают красно-коричневые или желтые участки от 0,5 до 25 см в размере, обычно овальной формы.

На пальцах рук и/или ног внезапно и внешне беспричинно возникают пузыри, сходные с ожоговыми, но без покраснения.



### Рекомендуемые препараты КОМПАНИИ DR. NONA:

- **«Гало Равсин»** — 2-3 капсулы утром во время еды;
- **«Гало Фаза 3»** — 2 капсулы утром во время еды;
- **«Гало Гонсин»** — 0,5 л в день (один пакетик заваривать на 0,5 л), при повышенном давлении использовать в горячем виде;
- **Лосьон для тела «Солярис»** — массаж тела, ног (снимает кожный зуд);
- **«Динамический крем»** — утренний массаж рук и ног. Обработка гениталий снимает зуд;
- **«Квартет солей Мертвого моря»** — 2 столовые ложки на ванну.



### 2. Нейропатия.

Это расстройство нервной системы, вызываемые диабетическим поражением малых кровеносных сосудов. Отмечается почти у 70% диабетиков (чаще у тех, кто болен уже более пяти лет) и проявляется в виде различных синдромов:

Радикулопатия, Моно- и Полинейропатия, Амиотрофия, Вегетативная нейропатия, Диабетическая вегетативная кардиальная нейропатия, Кардиальная нейропатия, Гастропатия, Диабетическая энтеропатия, Нейропатия мочевого пузыря, Диабетическая энцефалопатия, Синдром диабетической стопы.

### Рекомендуемые препараты КОМПАНИИ DR. NONA:

- **«Гало Фаза 3»** — 2 капсулы утром во время еды;
- **«Гало Равсин»** — 2-3 капсулы утром во время еды;
- **«Гало Гонсин»** — 0,5 л в день (один пакетик заваривать на 0,5 л), при повышенном давлении использовать в горячем виде;
- **«Динамический крем»** — утренний массаж рук и ног. Обработка гениталий снимает зуд;
- **«Квартет солей Мертвого моря»** — 2 столовые ложки на ванну;



- **Лосьон для тела «Солярис»** — массаж тела, ног (снимает кожный зуд);
- **«Гало Ямсин»** или **«Гало Ньюсин»** — 2 капсулы во время еды;
- **«Гало Голдсин»** — по 1 капсуле утром и вечером во время еды.



### 3. Остеопороз и остеолиз (размягчение и разрушение костей).

Дистрофические изменения, связанные с нарушением белкового обмена. Есть данные, что их развитие связано с различными видами нейропатии.

#### Рекомендуемые препараты КОМПАНИИ DR. NONA:

- «Гало Ревмосин» — 1 капсула утром во время еды;
- «Гало Фаза 3» — 2 капсулы утром во время еды;
- «Гало Равсин» — 2-3 капсулы утром во время еды;
- «Гало Оксин» — 2 капсулы вечером во время еды.
- «Гало Гонсин» — 0,5 л в день (один пакетик заваривать на 0,5 л), при повышенном давлении использовать в горячем виде;
- «Динамический крем» — утренний массаж рук и ног. Обработка гениталий снимает зуд;
- «Квартет солей Мертвого моря» — 2 столовые ложки на ванну;
- Лосьон для тела «Солярис» — массаж тела, ног (снимает кожный зуд).



### 4. Сердечно-сосудистые осложнения.

Диабет вдвое повышает вероятность любых сердечных приступов и отягощает течение всех сердечно-сосудистых заболеваний.

Диабетический венозный застой в ногах нередко приводит к обширному тромбозу, глубоким язвам и гангрене.

По статистике США, это причина половины всех ампутаций в стране.

#### Рекомендуемые препараты КОМПАНИИ DR. NONA:

- «Гало Равсин» — 2-3 капсулы утром во время еды;
- «Гало Оксин» — 2 капсулы вечером во время еды.
- «Гало Гонсин» — 0,5 л в день (один пакетик заваривать на 0,5 л), при повышенном давлении использовать в горячем виде;
- «Гало Голдсин» — по 2 капсулы два раза в день во время еды;
- «Динамический крем» — утренний массаж рук и ног. Обработка гениталий снимает зуд;
- «Гало Фаза 3» — 2 капсулы утром во время еды;
- «Квартет солей Мертвого моря» — 2 столовые ложки на ванну;
- Лосьон для тела «Солярис» — массаж тела, ног (снимает кожный зуд).





**5. Диабетическая нефропатия.**

Она, как правило, развивается при раннем (до двадцати лет) начале основного заболевания, провоцирующего атеросклероз почечных артерий и, как следствие, расстройство почечных функций. Вообще по статистике, диабетом спровоцирована четверть всех случаев почечной недостаточности (нефропатии). В конечном счете некомпенсированная диабетическая нефропатия приводит к отказу почек и является одной из главных причин диабетической смертности (в 17 раз выше, чем в среднем по населению).

**Рекомендуемые препараты КОМПАНИИ DR. NONA:**

- «Гало Даксин» — 1/2 плитки, обильно запивая;
- «Гало Фаза 3» — 2 капсулы утром во время еды;
- «Гало Равсин» — 2-3 капсулы утром во время еды;
- «Гало Оксин» — 2 капсулы вечером во время еды.
- «Гало Гонсин» — 0,5 л в день (1 пакетик на 0,5 л), при повышенном давлении — в горячем виде;
- «Динамический крем» — утренний массаж рук и ног;
- «Квартет солей Мертвого моря» — 2 столовые ложки на ванну;
- Лосьон для тела «Солярис» — массаж тела, ног (снимает кожный зуд).



**6. Различные патологии органов зрения.**

Отмечаются у 60—80% больных диабетом. Это могут быть поражения сетчатки, радужки, роговицы, хрусталика, зрительного нерва, глазных мышц, орбитальной ткани и т. д.

**Диабетическая ретинопатия (дистрофия сетчатки)** — одна из наиболее распространенных причин потери зрения (уступает лишь катаракте и глаукоме).

Поражает сосуды сетчатки и отмечается у 90% всех больных.

Опасность диабетической ретинопатии в том, что ее начальные стадии проходят бессимптомно.

Снижение остроты зрения и, возможно, болезненные ощущения свидетельствуют уже о значительном развитии этой патологии.

**Диабетическая катаракта** возникает на фоне гипергликемии и усиленного превращения глюкозы в сорбит в тканях хрусталика, что в итоге вызывает клеточный отек, приводящий к развитию катаракты.

**Глаукома** развивается у 5% больных диабетом. При наличии ретинопатии и/или глаукомы длительное течение заболевания приводит к атрофии зрительного нерва и слепоте.



### Рекомендуемые препараты КОМПАНИИ DR. NONA:

- «Гало Луксин» — по 2 капсулы два раза в день во время еды;
- «Гало Фаза 3» — 2 капсулы утром во время еды;
- «Гало Равсин» — 2—3 капсулы утром во время еды;
- «Гало Оксин» — 2 капсулы вечером во время еды.
- «Гало Гонсин» — 0,5 л в день (один пакетик заваривать на 1/2 л), при повышенном давлении использовать в горячем виде;
- «Динамический крем» — утренний массаж рук и ног. Обработка гениталий снимает зуд;
- Лосьон для тела «Солярис» — массаж тела, ног (снимает кожный зуд);
- «Квартет солей Мертвого моря» — 2 столовые ложки на ванну.



Одним из основных средств профилактики сахарного диабета и его осложнений является правильный режим и рацион питания, включающий в себя необходимые пищевые добавки.

### Основные принципы диетотерапии при САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

1. Дробное сбалансированное питание 6 раз в сутки, небольшими порциями, в одно и то же время, что способствует поддержанию веса в пределах нормы и предотвращает резкие постпрандиальные перепады уровней гликемии.
2. При избыточной массе тела, показана низкокалорийная диета ( $\leq 1800$  ккал)
3. Ограничение простых, легкоусвояемых углеводов (сахар и продукты его содержащие, мед, фруктовые соки).
4. Увеличение потребления богатой клетчаткой пищи (от 20 до 40 г в сутки)
5. Ограничение употребления насыщенных жиров.
6. Суточное количество белка в пище должно составлять 1,0–0,8 г/кг от массы тела, при патологии почек это количество следует уменьшить.
7. Ограничение употребления соли до 3 г в сутки, из-за высокого риска развития артериальной гипертензии, нефропатии. Следует учитывать, что в суточном количестве неподсоленных продуктов уже содержится 1,5–2,0 г соли.
8. Ограничение употребления алкоголя, с учетом высокой калорийности и риска развития гипогликемии (<30 г в сутки).
9. Диета должна быть богата витаминами и содержать необходимое количество микроэлементов. В зимне-весеннее время рекомендуется прием таблетированных поливитаминов.





**Примерное меню  
ДИАБЕТИЧЕСКИХ ДИЕТ**

**1 день**

**Завтрак:**

250 мл несладкого чая  
45 г булочки из ржаной муки  
100 г творога до 5% жирности  
100 г помидоров

**Обед:**

100 г запеченных куриных грудок  
40 г сока от жаркого  
62 г картофельных клецок  
80 г кочанного салата с укропом

**Полдник:**

50 г очищенного грейпфрута

**Ужин**

70 г перца, фаршированного шампиньонами  
20 г тушеного риса  
55 г салата из лука-порея с помидорами

**2 Ужин:**

135 г яблок

**2 день**

**Завтрак:**

250 мл кофе с молоком  
55 г булочки из ржаной муки  
100 г творога до 5% жирности  
10 г растительных жиров  
130 г помидоров

**Обед:**

150 г овощного супа с сыром  
100 г запеченных куриных грудок  
40 г сока от жаркого  
55 г картофельных клецок  
80 г кочанного салата с укропом

**Полдник:**

100 г очищенного грейпфрута

**Ужин:**

90 г перца, фаршированного шампиньонами  
34 г тушеного риса  
35 г салата из лука-порея с помидорами

**2-й Ужин:**

100 г огурцов  
24 г хлеба





**3 день**

**Завтрак:**

220 мл кофе с молоком  
60 г булочки из ржаной муки  
43 г рогалика  
70 г мясного паштета  
150 г помидоров

**Обед:**

250 г овощного супа с сыром  
60 г постной говядины (запеченной)  
40 г сока от жаркого  
120 г картофельных клецок  
110 г салата из лука - порея с укропом

**Полдник:**

200 г очищенного грейпфрута  
13 г кукурузного хлеба

**Ужин:**

90 г перца, фаршированного шампиньонами  
34 г тушеного риса  
35 г салата из лука - порея с помидорами

**2-й Ужин:**

135 г яблок  
20 г хлеба

*Биодобавки Dr. Nona являются Вашей ежедневной и постоянной пищей.*

*Ваша Доктор Нонна.*