|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Реабилитация больных с СД**  Основной принцип реабилитации -**занятия спортом.** Упражнения важны для контроля сахара в крови и предотвращения развития сердечнососудистых заболеваний.  **Основные принципы ЛФК:**   * Занятие проводятся после завтрака, через час после введения инсулина, * Темп медленный и средний * Интенсивные нагрузки запрещены.   Доказана высокая эффективность **физио и бальноетерапии** в реабилитации. Методы широко применяются в санитарно-курортных учреждениях, стационарах.  https://medaboutme.ru/upload/medialibrary/720/shutterstock_187391228.jpg | Сахарный диабет встречается **у 6% населения земли**, ежегодно от него погибают свыше 2 миллионов человек. Причем в 90% случаев у пациентов диагностируется сахарный диабет 2 типа, в развитии которого важнейшая роль принадлежит ожирению и малоподвижному образу жизни.  **Берегите свое здоровье.**  **Проверьтесь!** | **Будь сильнее своих слабостей**  **Сахарный диабет** |

Сахарный диабет встречается **у 6% населения земли**, ежегодно от него погибают свыше 2 миллионов человек. Причем в 90% случаев у пациентов диагностируется сахарный диабет 2 типа, в развитии которого важнейшая роль принадлежит ожирению и малоподвижному образу жизни.

**Берегите свое здоровье.**

**Проверьтесь!**

**Что такое Сахарный диабет?**

Это метаболическое расстройство, то есть нарушение пути усваивания нашими организмами пищи, необходимой для роста и получения энергии. Большая часть еды, которую мы потребляем, распадается до глюкозы.

****

Из – за недостатка гормона инсулина, развивается гипергликемия.- **стойкое увеличение глюкозы в крови**

**Симптомы диабета:**

* Частое мочеиспускание
* Кожный зуд
* Чувство голода
* Сильная жажда
* Тошнота
* Потеря/увеличение веса

**Питание при сахарном диабете**

**Разрешено:**

* Овощи
* Молоко
* Рыба
* Белое мясо
* Яйца
* Цельно зерновые
* Фрукты в малых количествах

**Запрещено:**

* Колбасы
* Кондитерские изделия
* Жирная пища
* Майонез
* Алкоголь

