

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

- ✘ ограничение потребления легкоусваиваемых сахаров и животных жиров;
- ✘ увеличение потребления пищевых волокон;
- ✘ ограничение потребления соли до 5 г/сут.;
- ✘ исключение курения, алкоголя
- ✘ оптимизация физической активности;
- ✘ обеспечение достаточного количества воды;
- ✘ проведение раннего выявления сахарного диабета 2 типа
- ✘ снижение массы тела;
- ✘ Контроль глюкозы в крови;
- ✘ при необходимости – лекарственная терапия.