



Инструкция по подготовке к обследованию для диабетиков

Лицам, страдающим диабетом, придется пропустить один прием пищи, и это изменит ваш обычный план питания. Вы обязательно должны позаботиться о содержании глюкозы в крови. Вы должны следовать инструкциям, указанным в этом бюллетене, помимо инструкций, указанных в бюллетене «Инструкции для каждого дня подготовки к обследованию».

При подготовке к обследованию следует помнить о нескольких моментах.

- Накануне обследования и в день обследования проверяйте содержание глюкозы в крови перед каждым приемом пищи и перед сном.
- Проверяйте содержание глюкозы в крови при появлении признаков его повышения или понижения.
 - **Признаки пониженного содержания сахара:** чувство голода, дрожь, нервозность, потливость, головокружение, сонливость, помрачение сознания, тревожность и слабость, а также затрудненная речь.
 - **Признаки повышенного содержания сахара:** сухость во рту, жажда, обильное мочеиспускание, расфокусированное зрение, усталость, сильная сонливость, потеря веса и необычно сильное чувство голода.
- Назначьте обследование в начале дня. При этом вы сможете поесть после обследования и принять лекарства почти в такое же время, как обычно.
- Звоните нам в офис с любыми вопросами по подготовке к обследованию.

Вес получаемых углеводов не должен превышать 45 граммов при каждом приеме пищи и 15 – 30 граммов при каждой легкой закуске.

Вот содержание углеводов в некоторых пищевых продуктах и напитках.

Пищевые продукты и напитки, содержащие углеводы	Содержание углеводов
Яблочный сок (4 унции (120 г))	15
Сок белого винограда (4 унции (120 г))	20
Спортивные напитки (8 унций (230 г))	14
Желе, обычное или подслащенное (1/2 чашки)	15
Леденцы на палочке (указано на этикетке)	15
Фруктовое мороженое, не содержащее молока (указано на этикетке)	30
Сахар (1 чайная ложка или 1 пакетик)	4
Прозрачный обогащенный напиток <i>Enlive</i>	52
Прозрачный обогащенный напиток <i>Resource Breeze</i>	53

Пищевые продукты и напитки, не содержащие углеводов

Бульон, мясной бульон или консоме, не содержащие жира	Кофе без сливок и молока
Прозрачная диетическая кола, например, 7-Up	Чай, не подслащенный или подслащенный сахарозаменителем
Диетическая кола	Газированная вода или вода со вкусовой добавкой

Важно помнить

- Все напитки, соки, желе, желатин и леденцы на палочке должны быть прозрачными, бесцветными или желтыми.
- Они **не** должны иметь красный, синий, голубой, фиолетовый или оранжевый цвет