

# Цели гликемического контроля:

1. Контроль сахара крови натошак, перед едой (обедом, ужином) и через 1 час после завтрака, обеда и ужина. Так же — контроль артериального давления 2 раза в день, утром и вечером.

Целевые уровни гликемии:

**< 5,1 ммоль/л**

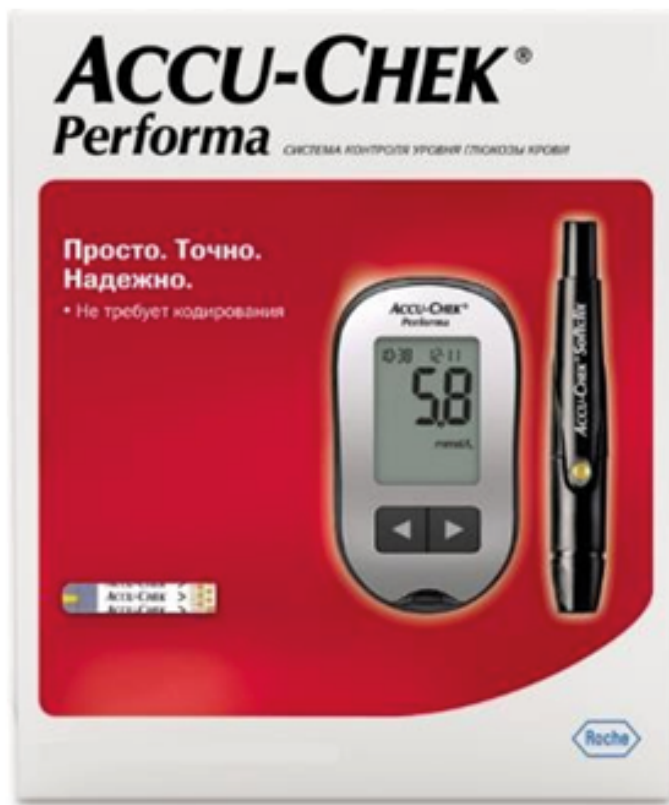
глюкоза плазмы натошак/перед едой/  
на ночь/ночь

**< 7,0 ммоль/л**

глюкоза плазмы  
через 1 час после еды

2. Самоконтроль уровня глюкозы в крови не менее четырех раз в день
3. Контроль тест-полосками ацетона в моче утром 1 раз в 2 недели, при кетоноурии — ежедневно.  
*Например - > Тест-полоски визуальные Урикет или Кетоглюк-1 на кетоны.*
4. Повторная явка к эндокринологу с результатами самоконтроля через 1-2 недели при повышении глюкозы крови выше целевого уровня

*О вреде гипергликемии во время беременности здоровью женщины и ее ребенка пациентка проинформирована.*





Дата	АД утром (мм рт. ст.)	АД вечером (мм рт. ст.)	Сахар натощак	Сахар через 1 час после завтрака	Сахар перед обедом	Сахар через 1 час после обеда	Сахар перед ужином	Сахар через 1 час после ужина

Целевые уровни гликемии: натощак и перед едой до 5,0 ммоль/л, через 1 час после еды до 7,0 ммоль/л.



# Пример меню на день:

Ккал: 1800–2000, Б: 85–90 г, Ж: 50–60 г, У: 165–175 г

## ЗАВТРАК

1 порция цельнозернового хлеба (75 г),  
2 яйца, половинка авокадо,  
1 шоколадка без сахара

## ПЕРЕКУС 1

2 зеленых яблока

## ОБЕД

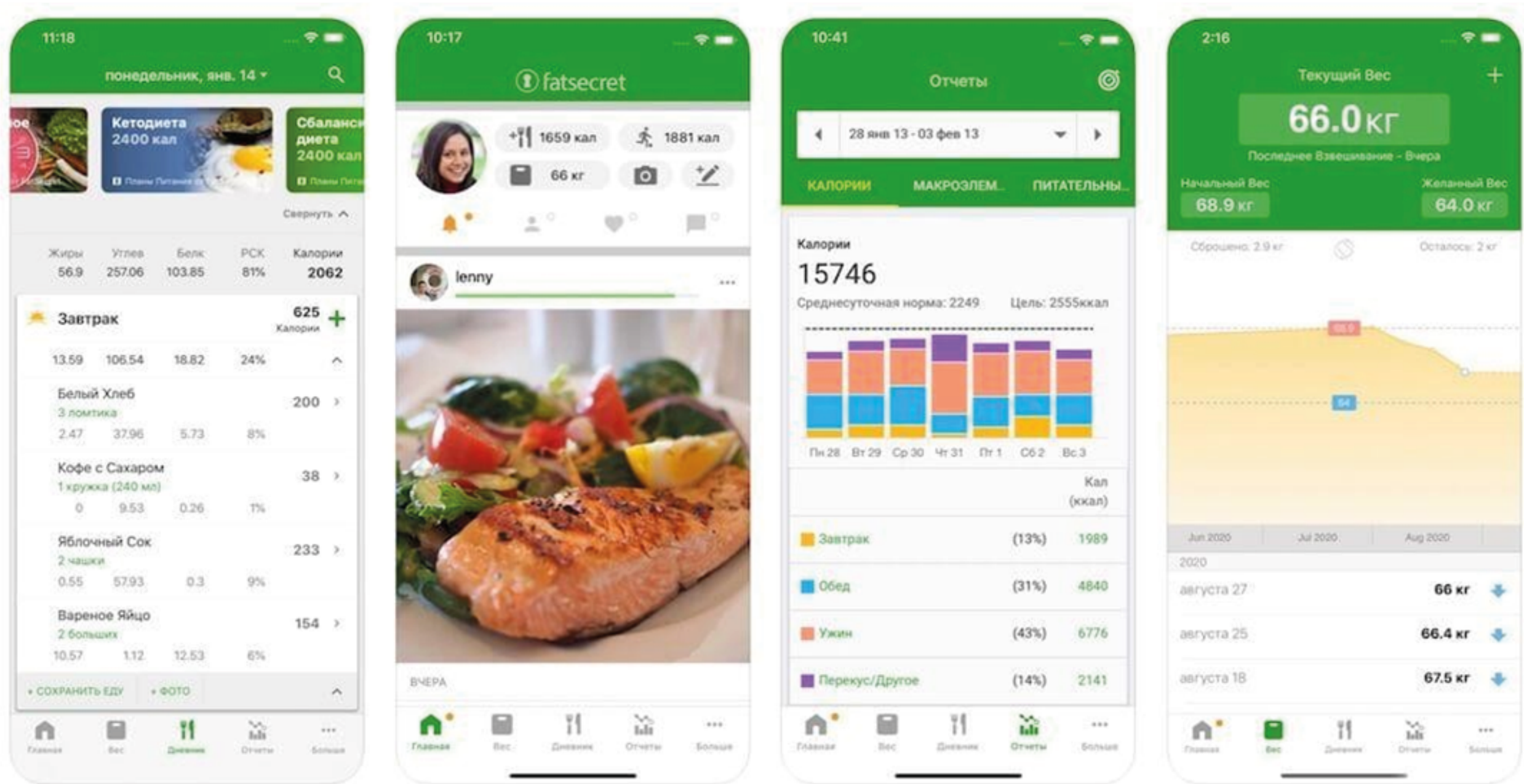
гречка 80 гр в сухом виде,  
грудка индейки 120–130 г,  
овощной салат

## ПЕРЕКУС 2

хлебцы, 4 шт (26 г),  
овощной салат

## УЖИН

Филе трески 120–130 г,  
овощной салат



ПОЛУЧИТЕ КОСЬ ТАНЦАМИ СЕГНА И СТА ПОКАЗЫВАЕМ УСЛУГ АМИ ВЗВОЖ-ДЫ ПОТВОРОК ЗА-И-И

# Питание

Питание с полным исключением  
легко усвояемых углеводов и ограничения жиров

Не менее 1800 ккал/сутки

Рекомендованное количество  
углеводов – 175 г

Углеводы распределяются на три основных  
приема пищи и 2-3 перекуса в день.

Суточное количество пищевых волокон  
должно быть не менее 28 гр. суммарно из клетчатки,  
разрешенных овощей, фруктов, листовых салатов,  
злаковых и отрубей.

Углеводы: 30-40 г/кг веса в сутки

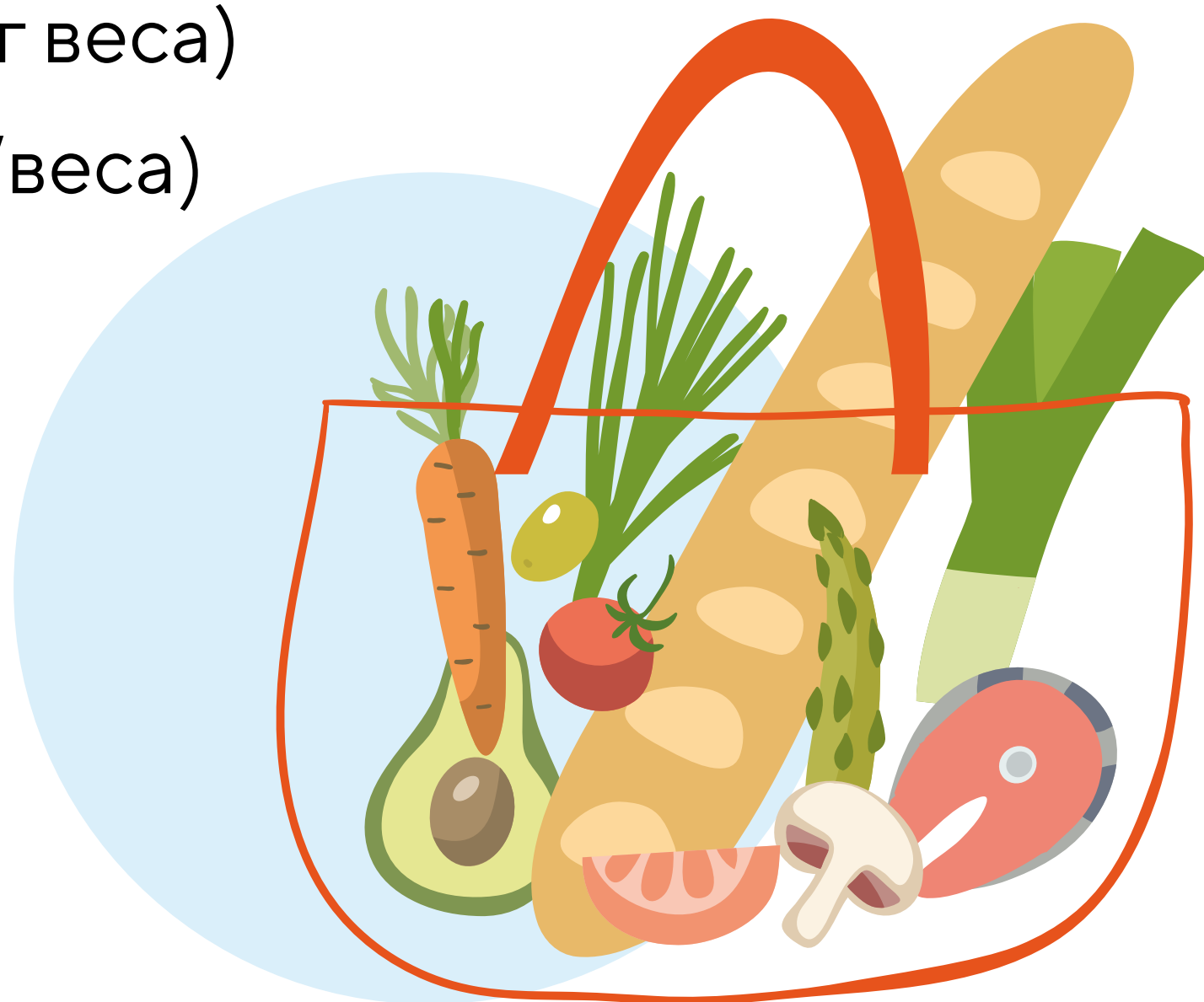
200-250 г (не менее 175 г)

с повышенным содержанием  
волокнистых углеводов,

с подсчетом гликемического индекса

Белки: 20% (1.5 г/кг веса)

жиры: 30% ( 2 г/кг/веса)



## Режим

Дозированный аэробные физические нагрузки  
в виде ходьбы не менее 150 минут в неделю,  
плавание в бассейне.

**Согласовать с Вашим врачом!**