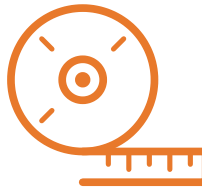
MD_PERELIGYN_ · ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ



ИНСУЛИН: 7 ПРИВЫЧЕК

Чек-лист на 7 дней: по одной привычке в день и место для замера талии

ЧТО ВНУТРИ

01 ЧТО ТАКОЕ ВЫСОКИЙ ИНСУЛИН

02 ТЕСТ САНТИМЕТРОМ

03 ДНИ 1–7

04 АНАЛИЗЫ И КОГДА К ВРАЧУ

01 · ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ

ВЫСОКИЙ ИНСУЛИН ПРИ НОРМАЛЬНОМ САХАРЕ

Сахар в норме, а поджелудочная железа уже работает с перегрузкой.

Клетки хуже отвечают на инсулин → **инсулина нужно больше** → сахар в норме, нагрузка растёт

ПОЧЕМУ ВАЖНО

Чувствительность к инсулину начинает падать за несколько лет до того, как поднимается сахар натощак. Обычный анализ сахара замечает перемены позже.

НОРМА — ПО БЛАНКУ

Лаборатории измеряют инсулин по-разному. Инсулин натощак показывает направление, а норму пишет ваша лаборатория.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Это ранний сигнал, а не приговор. Семь простых привычек помогают выровнять сахар и инсулин после еды — без голодания и прямо дома.

02 · ТЕСТ ЗА 1 МИНУТУ



ТАЛИЯ МЕНЬШЕ ПОЛОВИНЫ РОСТА

Обхват талии разделите на рост — в одних единицах.

Рост 170 см	**талия меньше 85 см**
Рост 160 см	**талия меньше 80 см**

ТРИ ЗОНЫ

0,4–0,49	норма
0,5–0,59	риск для здоровья повышен
0,6 и выше	риск выше

Ориентир британского института здравоохранения NICE (Национальный институт здоровья и качества медицинской помощи). Подходит людям с ИМТ (индексом массы тела) меньше 35.

02 · ЗАПИШИТЕ ЦИФРЫ

МОЙ ЗАМЕР

Мерить утром, до завтрака, в одно и то же время.

Талия меньше половины роста: при росте 170 см — меньше 85 см

Рост — см

Половина роста
моя граница для талии — см

ДЕНЬ 0 — ТОЧКА ОТСЧЁТА

Талия
дата: _____ — см

Талия ÷ рост

ЧЕРЕЗ 7 ДНЕЙ

Талия
дата: _____ — см

Талия ÷ рост

За 7 дней сантиметр может не сдвинуться — это нормально. Сахар после еды откликается на привычки раньше.

03 · ДНИ 1–2

ДВИЖЕНИЕ И ТАРЕЛКА



ДЕНЬ 1

10 МИНУТ ХОДЬБЫ ПОСЛЕ ЕДЫ

— После завтрака, обеда и ужина — по 10 минут спокойной ходьбы.

— Три короткие прогулки вместо одной длинной. Можно по квартире или по лестнице.

— Получается только одна — выбирайте прогулку после ужина.

☐ **завтрак** ☐ **обед** ☐ **ужин**



ДЕНЬ 2

УГЛЕВОДЫ — В КОНЦЕ ТАРЕЛКИ

— Сначала салат или тушёные овощи.

— Потом рыба, курица, яйца или творог.

— Гарнир, хлеб и сладкое — на последние ложки. Состав обеда прежний, меняется только порядок.

☐ **сделано**

03 · ДНИ 3–4

УТРО И ВЕЧЕР



ДЕНЬ 3

БЕЛКОВЫЙ ЗАВТРАК

— На первое место — яйца, рыба, творог или густой йогурт без сахара.

— Цель — ровный сахар и сытость до самого обеда.

— Утром нет аппетита — начните хотя бы с двух яиц.

☐ **сделано**



ДЕНЬ 4

УЖИН ПОРАНЬШЕ

— Ужин ближе к 18:00, чем к 22:00 — если позволяет график.

— После позднего ужина сахар поднимается выше.

— Поздний ужин неизбежен — добавьте к нему 10 минут ходьбы из дня 1.

☐ **сделано**

03 · ДНИ 5–6

СОН И МЫШЦЫ



ДЕНЬ 5

СОН БЕЗ УРЕЗАНИЯ

— Выберите одно время отбоя и держите его все 7 дней.

— Даже одна короткая ночь меняет то, как тело отвечает на инсулин.

— Сон около 5 часов — первое, что стоит удлинить.

Моё время отбоя

☐ **сделано**



ДЕНЬ 6

МЫШЦЫ ЗАБИРАЮТ САХАР

— Дома: приседания у стула, отжимания от стены, выпады.

— Последние повторы — с усилием; нагрузку наращивать постепенно.

— За столом: сидя поднимайте и опускайте пятки — работает глубокая мышца голени.

☐ **силовые** ☐ **пятки за столом**



ВСЁ В ОДНОМ МЕНЮ

День без круп и хлеба: овощи, рыба, яйца, оливковое масло, орехи, авокадо.

Завтрак	2 яйца, авокадо, свежие овощи
Обед	большой салат с оливковым маслом, затем рыба
Перекус	горсть орехов без соли и сахара
Ужин ближе к 18:00	запечённая рыба или омлет с овощами
После ужина	10 минут ходьбы, сон в привычное время

ЕСЛИ ОДНОЙ ФРАЗОЙ

Меню берёт главные элементы средиземноморского питания. В одном дне работают сразу все семь привычек.

☐ **сделано**

ЧТО СПРОСИТЬ У ВРАЧА

ГЛЮКОЗА НАТОЩАК

Сахар крови утром до еды. Единицы: ммоль/л (миллимоль на литр) или мг/дл (миллиграмм на децилитр); ммоль/л × 18 = мг/дл.

HbA1c — ГЛИКИРОВАННЫЙ ГЕМОГЛОБИН

Средний сахар примерно за 3 месяца. Повторять раньше нет смысла.

ИНСУЛИН НАТОЩАК

Бланки пишут в разных единицах: 1 мкЕд/мл (микроединица на миллилитр) = 6 пмоль/л (пикомоль на литр). Норма — по бланку вашей лаборатории.

КАК СРАВНИВАТЬ

- Повторные анализы — в той же лаборатории.
- Единой границы для инсулина и индекса HOMA-IR (индекса инсулинорезистентности из сахара и инсулина натощак) нет.
- Пересдавать через неделю рано: честнее оценивать через 3 месяца.



ГРАНИЦЫ ГЛЮКОЗЫ

ПОВОД ПОЙТИ К ВРАЧУ

Если глюкоза повторно ниже **3,0 ммоль/л (54 мг/дл)** или выше **8,9 ммоль/л (160 мг/дл)**.

ЕСЛИ ДИАБЕТ УЖЕ ЕСТЬ

При диабете цели индивидуальные по плану врача, ниже **3,0 ммоль/л (54 мг/дл)** — всегда к врачу.

БЕЗОПАСНОСТЬ

- Привычки не отменяют назначенное лечение.
- Нагрузку наращивайте постепенно.

Сантиметр и прогулка после еды — начать можно уже сегодня

ОБ ЭТОМ ДОКУМЕНТЕ

ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

ЧТО ЭТО

Чек-лист к видео «Высокий инсулин при нормальном сахаре: 7 привычек — по одной в день» на YouTube: youtu.be/_lSEq829ZDs. Без цифр из исследований — они разобраны в видео.

КТО ДЕЛАЛ

Черновик подготовлен с помощью языковой модели по проверенным источникам. Проверил и отредактировал врач-эндокринолог Владимир Перелыгин.

ВАЖНО

Материал образовательный и не заменяет очную консультацию врача.