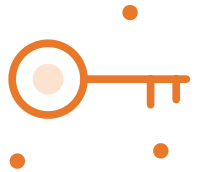
MD_PERELIGYN_ · ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ



ИНСУЛИН ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

Почему сахар в норме, а нагрузка растёт, и семь привычек, которые помогают, — в картинках и двух словах

ЧТО ВНУТРИ

01 ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛИН

02 ТЕСТ САНТИМЕТРОМ

03 СЕМЬ ПРИВЫЧЕК

04 КОГДА К ВРАЧУ



ИНСУЛИН — ЭТО КЛЮЧ

После еды сахар попадает в кровь. Инсулин открывает клетки, и сахар уходит туда, где он нужен: в мышцы и печень.

Поели → сахар в крови поднялся → **инсулин открыл клетки** → сахар снова ровный

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ

Инсулин делает поджелудочная железа. Чем легче клетки открываются, тем меньше инсулина ей нужно.

01 · ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛИН

КОГДА КЛЮЧ ЗАЕДАЕТ

Клетки начинают хуже отвечать на инсулин. Чтобы сахар остался в норме, железа выпускает его больше.

Клетки «слышат» инсулин хуже

▼

инсулина нужно больше

▼

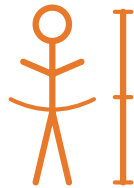
сахар пока в норме, а нагрузка на железу растёт

ПОЧЕМУ ВАЖНО

Так бывает за несколько лет до того, как поднимется сахар натощак. Обычный анализ сахара замечает перемены позже.

Это ранний сигнал, а не приговор: привычки помогают уже сейчас

02 · ТЕСТ САНТИМЕТРОМ



ТАЛИЯ МЕНЬШЕ ПОЛОВИНЫ РОСТА

Самый простой домашний тест. Нужен только сантиметр.

РОСТ 170 СМ
талия меньше 85 см

РОСТ 160 СМ
талия меньше 80 см

КАК МЕРИТЬ

— Утром, до завтрака.

— Каждый раз в одно и то же время.

— Записать цифру и дату — это точка отсчёта.

Ориентир британского института здравоохранения NICE. Подходит людям без выраженного ожирения.

03 · СЕМЬ ПРИВЫЧЕК

ОДНА ПРИВЫЧКА В ДЕНЬ

Каждый день добавляется одна новая привычка, вчерашние остаются.

1 2 3 4 5 6 **7**

День 1	→ прогулка после еды
День 2	→ гарнир в конце тарелки
День 3	→ белковый завтрак
День 4	→ ужин пораньше
День 5	→ сон без урезания
День 6	→ работа мышц
День 7	→ всё в одном меню



ПРОГУЛКА ПОСЛЕ ЕДЫ

После завтрака, обеда и ужина — по десять минут спокойной ходьбы. Можно по квартире или по лестнице.

Поели и пошли → **мышцы сразу забирают сахар** → сахар после еды ровнее

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

Короткие прогулки после каждой еды снижали сахар сильнее, чем одна длинная прогулка в день.

Получается только одна — выбирайте прогулку после ужина



ГАРНИР — В КОНЦЕ ТАРЕЛКИ

Еда та же, меняется только порядок.

1. Салат или тушёные овощи

▼

2. Рыба, курица, яйца или творог

▼

3. Гарнир и сладкое — на последние ложки

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

У людей с преддиабетом овощи и белок перед гарниром заметно снижали пик сахара после еды.



БЕЛКОВЫЙ ЗАВТРАК

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

Белок утром → **сахар поднимается спокойнее** → сытость до обеда

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

Белковый завтрак давал более ровный сахар днём и дольше держал сытость.

Утром нет аппетита — начните хотя бы с двух яиц

03 · ДЕНЬ 4



УЖИН ПОРАНЬШЕ

Ужин ближе к шести вечера, чем к десяти, — если позволяет график.

Ранний ужин → **тело ещё в дневном режиме** → сахар после ужина ниже

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

Один и тот же ужин поздно вечером поднимал сахар выше, чем ранний.

Поздний ужин неизбежен — добавьте к нему прогулку из дня 1

03 · ДЕНЬ 5



СОН БЕЗ УРЕЗАНИЯ

Выберите одно время отбоя и держите его всю неделю.

Высыпаетесь → **клетки лучше слышат инсулин** → железе легче

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

Даже несколько коротких ночей подряд делали клетки менее чувствительными к инсулину у здоровых молодых людей.

Спите около пяти часов — это первое, что стоит удлинить



МЫШЦЫ ЗАБИРАЮТ САХАР

Работающая мышца забирает сахар из крови. Зал не обязателен.

ДОМА

— Приседания у стула, отжимания от стены, выпады.

— Последние повторы — с усилием, нагрузку наращивать постепенно.

— За столом: сидя поднимайте и опускайте пятки.

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

Силовые занятия улучшали средний сахар у людей с диабетом второго типа, а занятия с усилием — сильнее.

03 · ДЕНЬ 7

ВСЁ В ОДНОМ МЕНЮ

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

Завтрак	→ **два яйца, авокадо, свежие овощи**
Обед	→ **большой салат с оливковым маслом, затем рыба**
Перекус	→ **горсть орехов без соли и сахара**
Ранний ужин	→ **запечённая рыба или омлет с овощами**
После ужина	→ **прогулка и сон в привычное время**

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

Средиземноморский тип питания улучшал ответ клеток на инсулин.



ЧТО СПРОСИТЬ У ВРАЧА

ТРИ АНАЛИЗА

— Сахар натощак — утром до еды.

— Средний сахар за три месяца (гликированный гемоглобин).

— Инсулин натощак — норма по бланку вашей лаборатории.

ВАЖНО

Глюкоза повторно ниже 3,0 ммоль/л (54 мг/дл) или выше 8,9 ммоль/л (160 мг/дл) — повод пойти к врачу. Это для тех, у кого диабета нет; при диабете цели индивидуальные по плану врача, ниже 3,0 ммоль/л (54 мг/дл) — всегда к врачу.

Повторять анализы — в той же лаборатории и не раньше чем через три месяца

04 · КАРТА

ЧТО БЕСПОКОИТ — С ЧЕГО НАЧАТЬ

Талия больше половины роста	→	**прогулки после еды и порядок в тарелке**
Тянет на сладкое после обеда	→	**белковый завтрак**
Ужинаете поздно	→	**ужин раньше или прогулка после него**
Мало спите	→	**одно время отбоя всю неделю**
Весь день сидите	→	**пятки за столом и приседания у стула**

КОГДА ЖДАТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Сахар после еды откликается раньше всего. Сантиметр за неделю может не сдвинуться — это нормально.

Сантиметр и прогулка после еды — начать можно уже сегодня

ОБ ЭТОМ ДОКУМЕНТЕ

ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

ЧТО ЭТО

Короткая версия чек-листа «Инсулин: 7 привычек» — без цифр из исследований и без терминов. Видео: youtu.be/_ISEq829ZDs.

ВАЖНО

Материал образовательный и не заменяет очную консультацию врача. Привычки не отменяют назначенное лечение, нагрузку наращивайте постепенно.