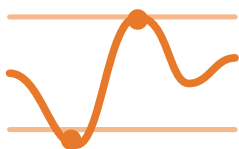


MD_PERELIGYN_ · ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ



САХАРНЫЕ КАЧЕЛИ ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

Почему сахар ночью проваливается и подскакивает, и как сделать ночь ровной — в картинках и двух словах

ЧТО ВНУТРИ

01 ЧТО ПРОИСХОДИТ НОЧЬЮ

02 КАК ДЕРЖАТЬ РОВНО

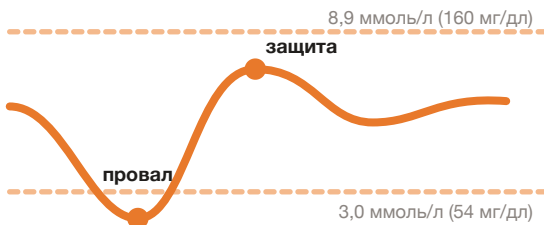
03 ТАРЕЛКА

04 КОГДА К ВРАЧУ

ПОДЪЁМ ПОСЛЕ ПРОВАЛА — НЕ ПИК

2,6 → 7,4 ммоль/л

47 → 133 мг/дл



Ночью датчик показал низкий сахар, следом подъём — и хочется «сбить пик».

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ

- Организм заметил провал, включил защиту и вернул сахар в кровь. Подъём — это спасение, а не враг.
- Работать нужно с причиной провала: ужин, сон, алкоголь, нагрузка перед сном.

Подъём до 7,4 ммоль/л (133 мг/дл) — внутри границ, сбивать его не нужно



ПОЧЕМУ ПРОСЫПАЕШЬСЯ С СЕРДЦЕБИЕНИЕМ

При настоящем падении сахара организм выбрасывает адреналин — гормон тревоги.

ОТСЮДА

- Сердцебиение, внутренняя дрожь, тревога — и вместе с ними пот.
- Это нормальная защита: адреналин будит и заставляет печень выдать глюкозу.
- Хронический недосып, перегрузка и постоянная «готовность к бою» делают такие ночи чаще.

Сахар
падает во
сне



**выброс
адреналина**



проснулся с
сердцебиением,
сахар вернулся

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

Когда здоровым добровольцам во сне снижали сахар, большинство просыпалось — и пробуждение шло вместе с выбросом адреналина.

ОДИННАДЦАТЬ ОПОР

С одной цифрой на датчике не поработаешь. Ровный сахар держится на простых вещах.

1 еда, а не перекусы

2 белок в каждой еде

3 овощи и клетчатка

4 медленные углеводы

5 движение после еды

6 силовые

7 нормальный сон

8 меньше алкоголя

9 кофе разумно

10 утренний свет

11 спокойный вечер

КАК ЧИТАТЬ СПИСОК

Первые четыре — про тарелку, следующие два — про мышцы, остальные — про сон и ритм дня. Дальше по странице на каждую группу.

Не всё сразу: одна-две опоры в неделю — и ночь становится ровнее

УЖИН — ЕДА, А НЕ ПЕРЕКУС



ФОРМУЛА

- Половина тарелки — овощи, четверть — белок (ладонь, около 150 г), четверть — медленный углевод.
- Немного жира для вкуса и сытости: авокадо, оливковое масло, тахини.
- Порядок: овощи и белок первыми, углевод — последним. Так сахар после еды поднимается ниже.

СЛИШКОМ ЛЕГКО

«Хек с салатом» — голод через час-два и ночной провал.

СЛИШКОМ МНОГО

Огромная каша или сладкое «на всякий случай» — качели в другую сторону.



ДВИЖЕНИЕ: ДА И НЕТ

ДА — ПРОГУЛКА ПОСЛЕ ЕДЫ

Мышцы забирают сахар из крови, и подъём после еды становится мягче.

Десять минут ходьбы после каждой еды — сахар после ужина на 22 % ниже.

ДА — СИЛОВЫЕ

Мышцы — главный потребитель сахара.

Две-три силовые в неделю не подряд — и сахару есть куда уходить.

НЕТ — ДОБИВАТЬ НИЗКИЙ САХАР

Если сахар уже низкий и падает, ходьба, приседания или пробежка тянут его ещё ниже. Тяжёлая тренировка перед самым сном при ночных провалах — тоже нет.

Спорт — не наказание за еду, а способ дать сахару работу

СОН, КОФЕ, АЛКОГОЛЬ

СОН



Одна ночь по четыре часа — и уже на следующий день клетки хуже слушаются инсулина. Ложиться и вставать в одно время, темнота, прохлада, без работы в кровати.

КОФЕ



Кофеин мешает спать даже за шесть часов до сна. Плохой сон и кофе вечером — сначала убрать очевидное.

АЛКОГОЛЬ



Ночью сахар держит печень. Три бокала вина — и она делает новую глюкозу почти вдвое медленнее. При ночных провалах — убрать.

УТРО И ВЕЧЕР



УТРЕННИЙ СВЕТ

Проснулись → вода
→ на улицу или
балкон. Свет
заводит внутренние
часы.



СПОКОЙНЫЙ ВЕЧЕР

10–15 минут на одну
практику: медленное
дыхание, растяжка,
тёплый душ, чтение.

ЗАЧЕМ ЭТО САХАРУ

- Ровный ритм сна и бодрствования —
ровнее гормоны стресса, а значит и
сахар ночью.
- Цель вечера — повторяющийся сигнал
«день закончен». Одна практика, не все
сразу.

Свет утром



**часы идут
ровно**



спокойный
вечер и сон

СЕМЬ УЖИНОВ

Семь готовых сочетаний по формуле тарелки — на неделю.

Индейка, батат, брокколи	+ кабачок, авокадо
Лосось, киноа, зелёные овощи	брокколи, фасоль, кабачок
Говядина, овощи, маленький картофель	баклажан, перец, томаты
Курица с басмати по-азиатски	брокколи, грибы, кунжут
Белая рыба с тёплым салатом	киноа, фасоль, авокадо
Индейка, тыква, чечевица, тахини	огурец, руккола
Ужин-конструктор	см. ниже

КОНСТРУКТОР

Мясо, птица или рыба **150 г** + медленный углевод **120 г** + овощи по **100 г** + четверть авокадо. Углевод — последним.

Ждём не прямую линию, а мягкую волну:
поели → поднялось → вернулось → без
провала и голода

ДВЕ ГРАНИЦЫ

Тарелку можно улучшать бесконечно. Есть два числа, после которых нужен врач.

ПОВТОРНО НИЖЕ

3,0 ммоль/л

54 мг/дл

Если подтверждено глюкометром и повторяется у человека без сахароснижающего лечения — искать причину у врача, а не менять ужин.

ПОВТОРНО ВЫШЕ

8,9 ммоль/л

160 мг/дл

Проверить обмен глюкозы.

НА ИНСУЛИНЕ ИЛИ ТАБЛЕТКАХ ОТ САХАРА

Самая частая причина ночных провалов — само лечение. Дозы пересматривают с врачом, ужин тут ни при чём.

ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ — ЧТО ДЕЛАТЬ

Просыпаюсь
ночью с
сердцебиением

→ полноценный ужин, без
алкоголя, без
тренировки на ночь

Голод через час
после ужина

→ ужин слишком лёгкий:
добавить белок и
медленный углевод

Тянет на сладкое
вечером

→ белок и клетчатка в
обед и ужин, прогулка
после еды

Утром разбитость

→ свет утром, подъём в
одно время, кофе до
обеда

Сахар после
ужина высокий

→ овощи и белок
первыми, углевод
последним, 10 минут
ходьбы

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Достаточно еды → белок → клетчатка →
умеренный углевод → немного жира.

Плюс движение после еды, сон, утренний
свет.

ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

ЧТО ЭТО

Короткая версия разбора «Без сахарных качелей»: без цифр из исследований и без терминов. Полная методичка с рецептами в граммах и источниками PubMed — отдельным файлом, статья — на universum.earth, видео — на YouTube.

КТО ДЕЛАЛ

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

ВАЖНО

Материал образовательный и не заменяет приём врача. На инсулине или таблетках от сахара дозы меняют только с врачом.