

Как это ни печально, но диабет встречается в каждой второй семье. Независимо от его типа, требуется адекватный контроль и соблюдение диеты. Как совмещать правила и торжества?

Как сочетается [алкоголь и диабет](#) ? Вопреки многим мнениям – сочетается. Но это не значит, что надо скорей наливать. Крепкий алкоголь очень калориен, это необходимо учитывать при СД2.

Так же он сильно понижает уровень гликемии. Запивать и закусывать его обязательно. Доза для больного не более 60 гр. Если уже торжества не могут обойтись без алкоголя, то отдайте предпочтение сухим винам. Сладкие и полу-вина – недопустимы! Дозу инсулина подсчитать легко – количество углеводов написано на этикетке. Ограничиться следует 2-3 бокалами – это максимум! Пол литра пива содержат 2 ХЕ, если ни как не удержаться, рассчитывайте на это. Помните, что безвредного спиртного не бывает. При субкомпенсации и декомпенсации лучше вообще от него отказаться.

Диабетику второго типа, находящемуся на метформинах, обязательно соблюдать диету. Даже в Новогоднюю ночь он обязан блюсти количество углеводов и общую калорийность приеищи. Прежде чем приступить к трапезе, следует измерить уровень глюкозы. Если он повышен, отказаться от приема пищи минимум на час. Но как удержаться, ведь это праздник и все за столом? В этом случае начинайте есть простые углеводы – свежие овощи. Можете употреблять нежирное мясо, рыбу, ограничено – сыры. О колбаске лучше забыть – уж очень она жирная.

При инсулинозависимом диабете 1 и 2 типа обязательно скорректировать дозу. Если у вас утренний микс, то добавьте 2 единицы (на новогоднюю ночь), к вечерней добавка не успеет подействовать, перенесите ее на утро первого числа. С ультракороткими и короткими инсулинами немного проще. Дозу длинного увеличивайте в день празднований на 1 ед., а короткий колите в соответствии со съеденными хлебными единицами.

Помимо еды хочется быть красивой. Но заболевание диктует свои условия – кожа сохнет, шелушится, становится малорастяжимой. Уход за собой в этой ситуации и так двойной, а тут еще и [зуд при сахарном диабете](#) может одолевать. Причин у него множество, основная – нет компенсации. Если зуд наблюдается в области половых органов при отсутствии явных симптомов другого заболевания, поможет прохладный душ, снижение уровня сахара в крови и натуральное белье. Зуд головы обусловлен себореей – необходимо применять соответствующие препараты. Зуд кожи и межпальцевых пространств может свидетельствовать о грибках. Немедленно лечить. Главное правило красоты и здоровья при диабете – это контроль и поддержание нормального значения глюкозы в крови.