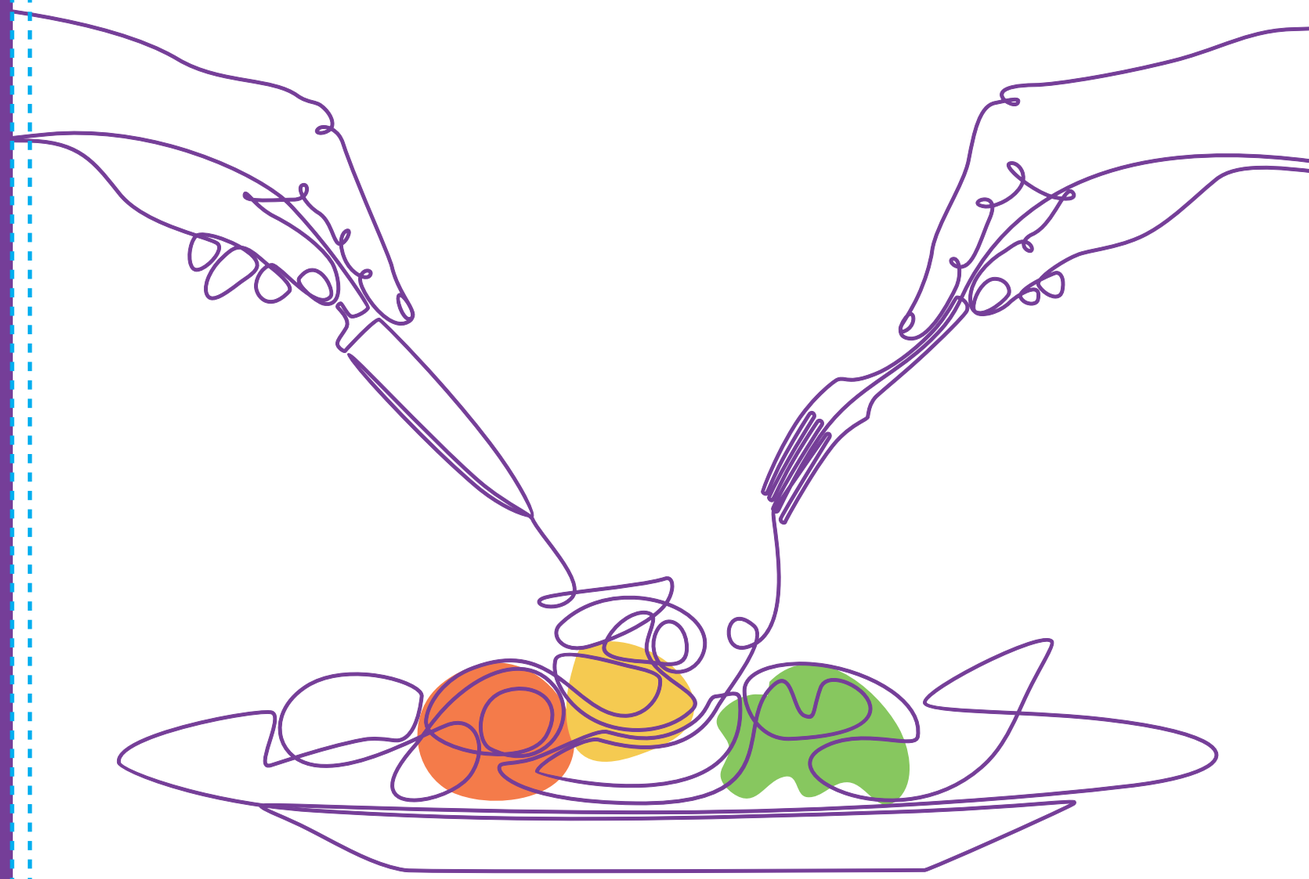
ЦД — цукровий діабет

1. International Diabetes Federation. Diabetes complications. Available at: https://idf.org/about-diabetes/diabetes-complications/ (Last access: 03.07.2025).
2. Quan D., Lin H.C. Diabetic Neuropathy. In: Khardori R., ed. Medscape. Updated Jul 26, 2024. Available at: https://emedicine.medscape.com/article/1170337-overview (Last access: 03.07.2025).
3. Diabetes Research & Wellness Foundation. Healthy Eating for Diabetes. Available at: https://www.drwf.org.uk/media/niypzdx4/drwf-healthy-eating-for-diabetes.pdf (Last access: 02.07.2025).

ТОВ «Санофі-Авентіс Україна», Україна.
Київ, 01033, вул. Жилянська, 48–50а,
Тел.: +38 (044) 3542000
www.sanofi.ua

MAT-UA-2500599 23.06.2026

sanofi



РЕКОМЕНДАЦІЇ З ХАРЧУВАННЯ

ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ

sanofi

ПЛАН ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЦД:
ЩО ЇСТИ І ЧОГО УНИКАТИ[1–5]

ПРОДУКТИ, ЯКІ СЛІД ВИКЛЮЧИТИ З РАЦІОНУ

- Цукор, штучні цукрозамінники, продукти для людей із цукровим діабетом
- Варення, джеми, цукерки, молочний і чорний шоколад, мед
- Тістечка, торти та інші кондитерські вироби
- Печиво, вироби зі здобного тіста
- Солодкі сухі сніданки
- Морозиво
- Солодкі напої (газовані напої, солодкі соки, солодкий чай)
- Алкогольні напої
- Перероблені продукти (фастфуд, чіпси, ковбаси, сосиски, шинка)

ПРОДУКТИ, СПОЖИВАННЯ ЯКИХ СЛІД ОБМЕЖИТИ

- Жирні молочні продукти (сметана 20%, вершки, сири тверді >30% жирності, кисломолочний сир >5% жирності)
- Масло вершкове, рослинна олія, майонез, інші соуси
- Сало
- Жирні м’ясні продукти (свинина, м'ясо качки і гуски, ковбасні вироби, копченості, шкірка птиці, консерви м'ясні)
- Хлібні вироби (білий хліб, булочки)
- Рафіновані крупи (білий рис, манна крупа)
- Картопля

ПРОДУКТИ, ЯКІ СЛІД ВЖИВАТИ В ПОМІРНІЙ КІЛЬКОСТІ

- Крупи цільнозернові (гречка, вівсянка, бурий рис, кіноа, булгур, ячмінь)
- Макарони з твердих сортів пшениці
- Цільнозерновий хліб і хлібці
- Бобові (горох, квасоля, сочевиця)
- Варений буряк і морква
- Нежирне м'ясо (телятина, кролятина, курятина, індичатина)
- Нежирна біла риба (тріска, хек, минтай, судак, окунь, карась)
- Яйця
- Молочні продукти нежирні (молоко, тверді сири < 30% жирності, кисломолочні сири < 5% жирності)
- Фрукти (1–2 середні фрукти на день або 1–2 склянки ягід)
- Горіхи та насіння до 30 г
- Олії (оливкова, лляна, кунжутна)

ПРОДУКТИ, ЯКІ МОЖНА ВЖИВАТИ БЕЗ ОБМЕЖЕНЬ

- Некрохмалисті овочі: капуста, зелень листова, огірки, помідори, перець, кабачки, гарбуз, квасоля, зелений горошок, гриби, цибуля
- Напої (вода, чай зелений/чорний/ трав’яний без цукру, кава без цукру та вершків, вода з додаванням скибочок лимона, лайма або огірка, газована некалорійна вода)
- Жирна риба (лосось, тунець, сардини та скумбрія)
- Спеції (базилік, фенхель, м’ята, петрушка, розмарин, чебрець, кориця, імбир, перець, куркума)

1. American Diabetes Association. Best Foods For You: Making Healthy Food Choices. Available at: https://professional.diabetes.org/sites/dpro/files/2023-12/nutrition_best_foods_0.pdf (Last access: 01.07.2025). 2. Franz M.J., Boucher J.L. Dietary Advice For Individuals with Diabetes. In: Feingold K.R., Anawalt B., Boyce A. et al., eds. Endotext [Internet]. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279012/ (Last access: 02.07.2025). 3. National Diabetes Services Scheme (NDSS). Fact Sheet: Making Healthy Food Choices. Available at: https://www.ndss.com.au/wp-content/uploads/fact-sheets/-fact-sheet-making-healthy- food-choices.pdf (Last access: 02.07.2025). 4. Evert A.B., Dennison M., Gardner C.D. et al. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. Diabetes Care. 2019; 42(5):731–754. DOI: 10.2337/dci19-0014. 5. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes — 2025. Diabetes Care 1 January 2025; 48(1):S86– S127. https://doi.org/10.2337/dc25-S005

sanofi

ГОЛОВНА МЕТА ЛІКУВАННЯ —

нормалізація та підтримання цільового рівня глюкози, зниження ризику ускладнень, ефективний контроль супутніх захворювань [1,2]

1

Правильне харчування та фізичне навантаження

Правильне дієтичне харчування **може знизити рівень HbA_{1c} до 2% при ЦД 1 та 2 типів**. Збалансоване харчування є важливою частиною лікування і після початку фармакотерапії[3].

Регулярна фізична активність у пацієнтів із ЦД **допомагає знижувати рівень HbA_{1c}, ІМТ, артеріальний тиск і ризик ускладнень**. Особливо значуща роль фізичних вправ полягає в контролі рівня глюкози та профілактиці ускладнень при діабеті 2 типу[3].

2

Призначення інсулінотерапії

Правильний вибір стартової дози інсуліну дає змогу **прискорити досягнення глікемічних цілей**[4].

Вибір початкової дози залежить від виду інсуліну та клінічної ситуації.

⚠ Для введення інсуліну найдоцільніше використовувати **голки 4-5 мм.** Одну голку **можна використати лише 1 раз**

3

Титрування інсуліну

Титрування дози інсуліну є **ключовим для досягнення цільового рівня глікемії**. Саме недостатнє титрування може бути причиною поганого контролю ЦД[4].

Навіть помірне титрування значно знижує рівень HbA_{1c}, що допомагає запобігти хронічним ускладненням і зменшити ризик смерті[4].

4

Досягнення успішного контролю

Подальший контроль терапії здійснюють на основі даних самоконтролю глікемії, показника HbA_{1c} (цільове значення <7,0%[1,2]) і результатів об'єктивного дослідження[4].

У разі досягнення успішної компенсації програма **реімбурсації** НСЗУ може допомогти вам отримати інсулін ***безкоштовно***[5]

За детальною інформацією зверніться до вашого лікаря

ДОСТУПНІ ЛІКИ Урядова програма

HbA_{1c} — глікований гемоглобін; НСЗУ — Національна служба здоров'я України; ІМТ — індекс маси тіла; ЦД — цукровий діабет

1. Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги «Цукровий діабет 2 типу у дорослих». Наказ МОЗ України №1300 від 24.07.2024. Режим доступу: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/1300_24072024_ykpmd_diabet_2.pdf (дата звернення: 03.07.2025). 2. Уніфікований клінічний протокол первинної, екстреної та спеціалізованої медичної допомоги «Цукровий діабет 1 типу у дорослих». Наказ МОЗ України № 151 від 26.01.2023. Режим доступу: https://www.dec.gov.ua/mtd/czukrovyj-diabet-1-typu-u-doroslyh/ (дата звернення: 03.07.2025). 3. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes — 2025. Diabetes Care 1 January 2025; 48(1):S86–S127. https://doi.org/10.2337/dc25-S005. 4. Кирпач Г. Інсулінотерапія: практичні аспекти оновлених світових рекомендацій. Тематичний номер «Діабетологія, Тиреоїдологія, Метаболічні розлади». 2020; 3(51). Режим доступу: https://health-ua.com/endocrinology/cukrovii-diabet/62823-nsulnoterapya-praktichn-aspekti- onovlenih-svtovih-rekomendatcj (дата звернення: 17.07.2025). 5. Реімбурсація препаратів інсуліну: які відбулися зміни. Health-ua. Режим доступу: https://health-ua.com/terapiya-i-semeynaya-meditsina/organizaciia-medicnoyi-dopomogi/69209-rembursatcya-preparatv-nsulnu-yak-vdbulisya-zmni (дата звернення 17.07.2025).

sanofi

ДО ЧОГО МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ НЕКОНТРОЛЬОВАНИЙ РІВЕНЬ ЦУКРУ ПРИ ЦД[1,2]?

У 3 рази вищий
ризик серцево-судинних захворювань, що може спричинити смертельні ускладнення, такі як інфаркт та інсульт

У 50% випадків
діабет супроводжується нейропатією — болем, поколюванням, утратою чутливості

У 10 разів вищий
ризик розвитку хронічної ниркової недостатності

Кожен третій має
ризик погіршення зору або сліпоти через діабетичну ретинопатію

Кожні 30 секунд
у світі відбувається ампутація через діабетичні ускладнення



ЧОМУ ХАРЧУВАННЯ ВАЖЛИВЕ[3]?

1

Вуглеводи впливають на рівень цукру в крові

Те, що і коли ви їсте, визначає рівень глюкози. А це впливає на здоров'я серця, судин та інших органів

2

Збалансоване харчування допомагає контролювати вагу

Здорова вага — менший ризик ускладнень із боку серця, очей і стоп

3

Їжа — це енергія та корисні речовини

Регулярне та різноманітне харчування підтримує сили та самопочуття щодня

sanofi