

**ООО «Здоровье»**

**607600, Богородск, ул.Ленина, 101.**

**Тел.(83170)2-03-23; +79200587200**

**Заключение эндокринолога.**

Пациент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Диагноз **Гестационный сахарный диабет на . Беременность**

**Рекомендации:**

1. Питание с полным исключением легко усваиваемых углеводов и ограничением жиров, но достаточным количеством медленно усваиваемых углеводов (175 г /сут) или не менее 40 % от расчетной суточной калорийности питания под контролем гликемии и кетонов. Дополнительный прием углеводов (12-15 г) перед сном или в ночное время при появлении кетонурии. Углеводы распределить равномерно на 3 основных приема пищи и 2-3 перекуса. Каждый прием пищи должен содержать медленно усваиваемые углеводы, белки, моно- и полиненасыщенные жиры, пищевые волокна. Пищевые волокна не менее 28 г/сут.

2. Физическая активность при отсутствии противопоказаний (пешие прогулки, упражнения для беременных, плавание) 150 мин. в неделю.

3. Самоконтроль по глюкометру натощак, через 1 час после еды, до еды, перед сном, (при необходимости в 3 и 6 ч. утра), ведение дневника.

**Цели лечения:** глюкоза натощак/перед едой/перед сном/3ч. < 5.1 ммоль/л

глюкоза через 1 ч. после еды < 7 ммоль/л

4. Контроль АД, массы тела

5. Калия йодид 250 мкг/сут на время беременности и грудного вскармливания (йодомарин 200 мкг + йодированная соль вместо обычной)

6. Витамин Д (вигантол, аквадетрим) 2000 МЕ/сут = 4 капли/сут длительно.

7. Самоконтроль кетонурии утром натощак 1 раз в 2 недели

**После родов:**

- Отмена диеты/инсулинотерапии

- Контроль глюкозы крови (венозная плазма) натощак первые 2-е сут.

- ПГТТ с 75 г глюкозы через 4 - 12 недель.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дата Врач**