

18+

Эдуард Эклеров

**Па-де-труа:
диабет второго
типа,
эндокринолог
и я**

ВТОРАЯ КНИГА

Эдуард Эклеров
Па-де-труа: диабет второго
типа, эндокринолог
и я. Вторая книга

<https://litres.ru/73873873>

ISBN 9785006989740

Аннотация

Книга написана автором про второй год жизни с диабетом. В отличие от первой книги, были пересмотрены некоторые моменты, благодаря чему наконец-то удалось достигнуть цели и похудеть до желаемого веса. Будет полезна как людям с диабетом второго типа, так и тем, кто хочет снизить вес. Внимание! Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

От автора	5
Наконец-то я похудел. Что дальше?	6
Пока, пока! Интервалка...	8
Можно ли диабетика голодать?	9
Липосакция? Конечно же нет!	10
Движение — жизнь	11
Анализы были так себе	12
Инсулин причина ожирения?	13
Глюкофаж лучше?	14
Можно ли метформин после 60?	16
Сода: это панацея?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Па-де-труа: диабет второго типа, эндокринолог и я Вторая книга

Эдуард Эклеров

© Эдуард Эклеров, 2026

ISBN 978-5-0069-8974-0 (т. 2)

ISBN 978-5-0069-8970-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Приветствую! Я Эдуард Эклеров, живу с официально выявленным СД2 уже третий год.

Это вторая книга написанная мной про диабет второго типа. Рекомендую прочитать первую часть, если вы еще ее не читали «Па-Де-Труа: Диабет второго типа, эндокринолог и я. Первая книга». Автор: Эдуард Эклеров.

Вкратце: 22 января 2024 года я попал в больницу с кетоацидозом и глюкозой в крови 27 ммоль/л и 1 февраля 2024 был выписан с диагнозом сахарный диабет второго типа + сопутствующие заболевания.

Первая книга была написана про первый год + небольшая часть второго. Эта книга посвящена второму году с диабетом и малой части третьего. Здесь не буду касаться основ — это все можно прочесть в первой книге. В отличие от написанного там, пересмотрел некоторые моменты в этой. Главы возможно несколько разбросаны, но писал так, как шли события и как я узнавал новую информацию.

Внимание! Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

Наконец-то я похудел. Что дальше?

Вот я и похудел, достиг цели, которую ставил в предыдущей книге. Правда в сроки до 31.12.2025 не уложился, но лучше поздно, чем никогда. В первой книге я писал, что диабетика сильно худеть не надо. Были конечно заскоки насчет сильного снижения веса и даже планы их осуществить, но при здравом размышлении, я понял простую вещь — меньше есть это конечно реально, но чтобы достичь даже 65 нужно значительно урезать рацион (про 55 вообще молчу).

Лишний вес при СД2 это конечно зло. Вот только стоит понимать, что и диеты зло не меньшее. Почему? Тут все просто. При диабете второго типа вещества, которые поступают в организм усваиваются довольно плохо. Ну и естественно, гипогликемия которая от всего этого начинается, здоровья не добавляет. Низкий уровень глюкозы в крови не менее опасен, чем высокий.

Если вы урезаете сильно рацион, то организм начинает много чего недополучать. И как я писал в первой книге, проблемой является не лишний вес. Проблемой является лишний жир, при этом мышцы нужно если не наращивать, то как минимум поддерживать в тонусе. При сильном похудении часть мышц тоже уйдет, а если еще и делать все не правильно, то и большая часть.

В начале 2024 я весил 120 кило. И это при росте 175

см. Да, при таком весе отвес 40 кило просто необходим. Думаю формула нормального веса для человека с СД2 это рост минус 90. То есть нормальный мой вес $175 - 90 = 85$. При этом я решил медленно но верно заменять жировую массу мышечной, естественно не в прямом смысле, жир в мышцы не превращается. Здесь имею ввиду наращивание мышц, плюс щадящая сушка после. Однако без фанатизма, поскольку недополучая углеводы, организм начинает использовать свой жир. Немного лишнего жира, не повредит. Да, тем кто имеет сахарный диабет второго типа и нормальный вес, повезло больше. Худеть им, насколько мне известно, не надо. Достаточно компенсировать препаратами, немного изменить рацион и чуть больше двигаться. Впрочем конкретное лечение назначает врач.

Что дальше? Сейчас во мне 80,9 кг. Ближе к началу февраля 2026 было 79,9. А дальше буду стараться держать вес в районе 85 ± 2 кг и не при каких обстоятельствах не пересекать отметку выше 89 кг. Впрочем это не все — есть небольшой сюрприз в конце книги (А может и большой, ведь там кроется реальный метод с помощью которого я похудел со 105 до 80 за четыре месяца!) — он находится в главе «Глава с сюрпризами». В начале книги, то что касается похудения, это скорее история как я пытался похудеть и что пробовал (спойлер — это практически не сработало), самые шоковые откровения и секреты в упомянутой выше главе.

Пока, пока! Интервалка...

В предыдущей книге я упоминал, что основа моей системы похудения — интервальное голодание. Однако, как мне пришлось узнать на своем опыте, это не такая уж и безопасная вещь.

Перед очередным посещением эндокринолога сдал анализы. Результаты оказались хорошими, кроме мочевой кислоты в крови. Допустимый ее уровень до 420 ммоль/л. У меня же было аж 601 ммоль/л!!!

При посещении эндокринолога упомянул про этот результат. На что получил к ответ:

— Это вам нужно к терапевту.

— Хорошо запишусь сегодня, — ответил я.

Это было 30 апреля 2025 года. Мне действительно таки удалось записаться на вечер этого же дня. На 19:30.

На приеме у терапевта выяснил, что это может быть даже подагра. Терапевт посадила меня на диету и назначила Милурит. Вот собственно из этой диеты, а также рекомендаций, я и узнал, что голодать, в том числе на интервалке, крайне нежелательно. Иногда это конечно получается само собой, правда не очень часто. Сейчас мой стиль питания изменился, но об этом будет чуть ниже.

Можно ли диабетика голодать?

Вопрос не праздный. Если верить интернету, то там можно все. Но кто раздает такие советы? Иногда специалисты, а иногда дилетанты. Я лично считаю, что голодать не стоит, особенно если вы принимаете таблетки или тем более подкалываете инсулин.

Голодать при диабете опасно. Если вы принимаете сахароснижающие препараты это просто недопустимо. Собственно любые таблетки должны приниматься до еды, либо после еды, либо во время еды. Как видите, пища фигурирует везде, лекарства во время голодания могут навредить, но без лекарств вы можете умереть или как минимум серьезно навредить своему здоровью.

В общем если вы диабетик, то с голоданием лучше не играть. И тем более не отменять лекарства, чтобы поголодать. Речь тут в первую очередь о реальном голодании, когда пьешь только простую воду. Интервальное голодание, как показала практика, до того как написал первую книгу, можно практиковать.

Вы наверное подумали, что я противоречу себе? Нет. Практиковать можно, если у вас в норме анализы. Я же решил отказаться от практики, когда у меня повысился уровень мочевой кислоты в крови до 601 ммоль/л.

Липосакция? Конечно же нет!

Голодать нельзя. Интервальное голодание также не желательно. Что же делать? Как похудеть? На ум приходит липосакция. Но нет это тоже так себе выход. Также как операции по уменьшению размеров желудка. Нужно переосмысление стиля питания.

На самый крайний случай и с одобрения врача — да. Но опять же нужно себе честно ответить на вопрос: «А готовы ли вы к реальным изменениям?». Если не изменить образ жизни, то весь вес и с лихвой вернется обратно. Проверено лично мной и массой других диетчиков. На диетах сидел с 15 лет примерно. Я смотрю на те старые фотографии и думаю: «А что собственно меня не устраивало?». Вес за сотню перевалил когда мне было 33 года. За 90 после 30. А до этого я весил 64—89 при росте 175 см. То есть 15 лет (с 15 до 30) у меня был более менее нормальный вес.

Но это все были диеты. А нужен стиль питания на которому вы будете следовать всю оставшуюся жизнь. Звучит скучно и немного грустно. Вот поэтому прежде чем решиться, на что-то вроде липосакции, нужно понять — готовы ли вы к изменениям. Иногда достаточно слегка скорректировать рацион и добавить активности, речь не о спортзале. Можно заниматься дома, либо хотя бы ходить в магазин пешком, а не заказывать доставку.

Движение — жизнь

Это банальная фраза, как и про то, что нужно выпивать достаточное количество воды. Да она банальна и проста. Но соблюдаем ли мы это? Многие, из тех кто имеют лишний вес, не соблюдают.

Двигаться можно по разному, учитывая состояние своего здоровья. Начинать в любой активности нужно с малого. Например ходить в магазин рядом с домом. Потом выбирать магазины подальше. Да, доставка продуктов и самокаты — все это без надобности использовать не надо. Если вы можете ходить — ходите. Если живете в многоэтажном доме и относительно не высоко — пользуйтесь лестницей.

Работаете за компьютером дома? Делайте разминку каждые 30 минут, хотя бы 2 минуты. Можно купить степпер. Места много он не занимает, но позволяет добавить движения в вашу жизнь. Когда на улицу выходить не охота, можно использовать степпер.

Желательно добавить упражнения с гантелями, хотя бы легкими, чтобы держать мышцы в тонусе. Лично я предпочитаю прогулки, степпер, йогу и гантели (в том числе в качестве разминки, в перерывах между делами). Ну и, упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания и т. п.

Анализы были так себе

Чтобы переосмыслить что-либо, человеку, как правило, нужен хороший толчок, пинок из вне. Так это и произошло со мной. Как и было написано выше, анализы были так себе. Терапевт посадила меня на диету. Нет, эта диета не волшебная, и на роль панацеи не претендует. Ее назначают тем, у кого выявлена подагра или есть подозрение на нее. Диета полна ограничений и не каждый выдержит ее долго. Я лично решил соблюдать ее если есть обострение. Что мне показалось интересным и заслуживающим внимания в данном стиле питания — питание 5—6 раз в день, небольшими порциями.

Так я собственно и переосмыслил стиль своего питания. Интервальное голодание специально не практиковал, но иногда оно само собой выходило. И начал есть пять раз в день, четыре небольших порции (завтрак, ужин и два перекуса) и одна побольше в обед.

Этот стиль питания показался мне хорошим не только при подагре или просто повышенном уровне мочевой кислоты в крови, но и прекрасно подходящим людям с диагнозом сахарный диабет второго типа.

Инсулин причина ожирения?

Я уже писал, что у людей с диагнозом диабет второго типа зачастую повышен инсулин. Проще говоря поджелудочная железа вырабатывает его слишком много.

Повышенный уровень инсулина заставляет глюкозу превращаться в жир, но это еще не все. Помимо этого он усложняет расходование уже отложенных запасов. Поэтому человеку с диабетом второго типа довольно сложно похудеть.

Накапливается не просто жир, а триглицериды из-за чего жировая ткань увеличивается в объеме.

Стоит при этом понимать, что повышенный уровень инсулина не является единственным фактором ожирения. Скорее это можно назвать эффектом увеличения процента жировой ткани в организме человека.

Что делать? Для начала сдать анализы, посоветоваться с врачом. Потом менять свой стиль питания, на более правильный и больше двигаться.

Глюкофаж лучше?

Когда я попал на прием к эндокринологу 30 апреля 2025 года, состоялся примерно следующий диалог.

— Диабету год? — спросила врач.

— Да, год, — ответил я.

— Какие препараты применяете? — спросила она.

— Метформин.

— Я конечно могу выписать вам талон на метформин, но лучше приобретите глюкофаж.

— А чем он лучше?

— Да всем, люди, кто используют, сразу замечают разницу.

Вопросов у меня более не возникло. Получив талоны на полоски и таблетки пошел в аптеку, благо она в здание поликлиники. Посмотрев на толпу народа там, решил, что приду завтра. На следующее утро мне удалось получить только 50 полосок для глюкометра. За метформином нужно было ехать непонятно куда, с пересадками. Поэтому решил приобрести аналогичный препарат в аптеке. Пока шел до нее подумал: «А не попробовать ли глюкофаж?».

В аптеке этот глюкофаж оказался в несколько раз дороже обычного метформина. При этом он собственно и есть метформин, но пролонгированного действия. Производится во Франции, отсюда и цена. В общем начал пробовать пить его.

Утренние сахара вместо привычных пятерок, начали превращаться в менее привычные шестерки. И это от препарата который в несколько раз дороже! Благо оставались у меня еще лекарства со времен экспериментов, летом 2024, об этих экспериментах вы можете прочитать в первой книге.

Начал пить обычный метформин и вуаля — привычные пятерки вернулись. Доза и глюкофажа, и метформина была одинаковой. 1000 мг на ночь. Возможно мне попалась подделка, но почитав отзывы в интернете обнаружил, что я такой не один. Отзывам я не особо доверяю, поскольку их часто пишут за деньги или люди, которые не читают инструкцию. В первой книге, я писал, что за бренд переплачивать не стоит. Здесь как раз почти тот случай, только по сути переплатил за какую-то пустышку. Теперь только обычный, наш российский, метформин.

Можно ли метформин после 60?

В самой инструкции читал, что после 60 метформин употреблять не желательно. Но на свой день рождения решил встретиться с бабушкой по отцовской линии. У нее тоже диабет, собственно как и у моего отца. Помимо всего прочего разговор зашел и про диабет. Она сказала, что врач ей выписала метформин и гликлазид. Бабушке на момент написания этих строк 74 года (писал их 16 июня 2025 года, на следующий день после дня рождения).

Разумеется был сильно удивлен. Кто сошел с ума? Врачи? Или же я? При этом в инструкции это не абсолютные противопоказания. Написано с осторожностью. Естественно воспользовался поиском в сети интернет. Там все тоже самое. Можно, но осторожно. Само собой это должен решать ваш лечащий врач. При этом после 80 риски лактоацидоза сильно возрастают, но если диабет второго типа у вас обнаружили до 40, то до такого возраста нужно еще постараться дожить.

Сода: это панацея?

Если кратко, то скорее всего нет. Начитавшись И. П. Неумывакина решил провести эксперименты. У него такие дифирамбы соде, целая прям книга, но пить ее нужно правильно. Почти всю взрослую жизнь я разводил ее в холодной воде и пил от изжоги. Оказывается ее нужно гасить очень горячей водой примерно 95—100 градусов по Цельсию. И пить когда она остынет примерно до 50. Делать это нужно натошак или перед приемом пищи. Минут за 30. Я же разводил кипятком чуть-чуть, размешивал, как шипеть перестанет разбавлял холодной водой и пил. Формула реакции тут следующая $2\text{NaHCO}_3 + \text{H}_2\text{O}$ (кипяток) = $\text{Na}_2\text{HCO}_3 + \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.