

Профилактика сахарного диабета

У семидесяти процентов людей, имеющих предрасположенность к этому недугу, может развиваться диабет второго типа. Повлиять на возраст, гены, образ жизни, предшествующий тому моменту, когда человек решает уделять своему здоровью повышенное внимание, не получится, но вот исключить определенные вредные привычки и обзавестись полезными, помогающими минимизировать риски развития болезни, под силу каждому.

№1 Отказаться от рафинированных углеводов и сахара

Пересмотр собственного рациона — это первый шаг на пути к профилактике диабета. Пища, в которой сахар и рафинированные углеводы присутствуют в большом количестве, способна дать значительный толчок в развитии заболевания. Молекулы сахара, образуемые в результате расщепления таких продуктов, попадают прямо в кровеносную систему. Это вызывает резкое возрастание в крови уровня сахара и синтез инсулина — гормона, вырабатываемого поджелудочной железой, выполняющего «транспортную» функцию, в результате чего сахар из крови поступает и в другие клетки.

Инсулин не воспринимается организмом людей, имеющих предрасположенность к диабету, и, вместо распределения, сахар, получаемый из «вредной» пищи, остается полностью в крови. Поджелудочная, пытаясь восстановить баланс, начинает еще активнее вырабатывать инсулин. Это не приводит к нормализации сахара, а, наоборот, еще больше повышает. Кроме того, количество инсулина начинает зашкаливать. Подобная схема и становится толчком к развитию диабета.

№2 Заниматься спортом на регулярной основе

Физическая активность позволяет повысить восприимчивость клеток к инсулину, что позволяет поджелудочной не вырабатывать этот гормон в больших количествах, а, следовательно, и поддерживать уровень сахара становится гораздо легче. Необязательно становится профессиональным спортсменом. Главное, просто выполнять различные упражнения.

Занятия различными видами физической активности понижают уровень сахара не только у предрасположенных к диабету, но и у страдающих ожирением людей. Такой результат дают силовые, высокоинтенсивные и аэробные тренировки. Если сделать спорт частью своей жизни, то инсулин начнет вырабатываться без каких-либо нарушений. Такого результата можно добиться, доведя количество сжигаемых при выполнении упражнений калорий до двух тысяч в неделю. Чтобы этого было проще достичь, следует выбирать именно тот вид активности, который больше всего нравится.

№3 Сделать воду основным источником поступающей жидкости

Не следует увлекаться различными напитками. Они, в отличие от обычной питьевой воды, особенно покупные, содержат сахар, консерванты и прочие не всегда известные покупателю добавки.

В отличие от прочих сладких и газированных жидкостей, у воды выявлено множество положительных качеств. Она не просто утоляет жажду, но позволяет держать под контролем инсулин и сахар.

№4 Привести вес в оптимальную норму

Диабетом страдают не только люди с избытком массы тела, но именно они составляют подавляющее большинство. И если предрасположенность к болезни есть, то жир скапливается вокруг печени и брюшной полости. Его переизбыток становится главной причиной того, что организм становится менее чувствительным к инсулину, что и увеличивает риск возникновения диабета.

Важно не только похудеть, но и сохранить достигнутый результат. Вместе с возвращающимися килограммами о себе дадут знать и старые проблемы, когда концентрация и инсулина, и



сахара в организме вновь повысится.

№5 Оказаться от курения

Курильщики входят в группу риска людей, подверженных развитию многих проблем со здоровьем, в том числе и диабету 2 типа. Это касается и активного, и пассивного курения, то есть вдыхания табачного дыма.

№6 Попробовать низкоуглеводное диетическое питание

Рацион с низким содержанием углеводов еще называют кетогенной диетой. Она является наиболее действенной и эффективной для тех, кто желает похудеть без каких-либо последствий и вреда, поскольку беспокоиться следует об общем состоянии, а не только о высоком сахаре и инсулине. Такое питание рекомендовано в качестве профилактики как благодаря хорошему результату в потере килограммов, так и в следствие того, что оно снижает невосприимчивость к инсулину.

№7 Питаться малыми порциями

Это касается как диетического, так и обычного питания. Порции блюд, выкладываемые на тарелку, должны быть малы. Это принципиально важно для людей с избытком веса. Чем большее количество еды употребляется за раз, тем выше поднимается сахар и инсулин. И если кушать пищу малыми порциями, можно избежать резких всплесков.

№8 Перейти от сидячего к активному образу жизни

Нельзя практически не двигаться и предупредить появление диабета. Отсутствие движения, как удалось выяснить ученым, играет важную роль в развитии болезни.

№9 Употреблять богатую клетчаткой пищу

Продукты с высоким содержанием клетчатки полезны для здоровья, способствуют поддержанию и инсулина, и сахара на оптимальном уровне. В зависимости от способности поглощать воду, клетчатка бывает растворимой и нерастворимой.

Следовательно, продукты с высоким содержанием клетчатки, независимо от типа, необходимо включать в рацион, учитывая то, что в максимальной концентрации растительных волокон содержится в пище тогда, когда она не была подвергнута термической обработке.

№10 Не допускать дефицита витамина D

Холекальциферол представляет собой один из наиболее важных витаминов, принимающих непосредственное участие в контроле сахара в крови. И если человек недополучает его, то риски проявления болезни значительно повышаются. Оптимальным уровнем его содержания считается не менее 30нг/мл.

Витамин D, как полагают ученые, положительно отражается на клетках, синтезирующих инсулин, нормализует сахар, уменьшает вероятность появления диабета. Восполнить его суточную норму, равную от 2000 и до 4000 МЕ, позволяет нахождение на солнце, употребление печени трески, жирных сортов рыбы.

№11 Минимизировать количество пищи, прошедшей термическую обработку

Способ приготовления еды напрямую влияет на состояние здоровья человека. Считается, что добавки и растительные масла, применяемые в готовке, имеют негативное воздействие на процесс ожирения и развитие сахарного диабета.

Растительная пища, овощи, орехи и фрукты, то есть цельные продукты, предотвращают эти риски. Главное, чтобы они не подвергались термическому воздействию. Готовые продукты увеличивают вероятность возникновения болезни на 30%, а «сырые», наоборот, уменьшают.

№12 Пить чай и кофе

Наряду с водой, необходимо включать в ежедневный рацион кофе и чай. В составе чая и кофе присутствуют антиоксиданты, называемые полифенолами. Они противостоят диабету, защищая организм от этого недуга. Еще одним антиоксидантным компонентом, но присутствующим только в зеленом чае, является EGCG или галлат эпигаллокатехина, понижающий сахар, повышающий восприимчивость организма к инсулину.

№13 Включить в рацион куркумин и берберин

Куркумин — представляет собой один из компонентов куркумы — специи, являющейся основой карри. Он проявляет мощные противовоспалительные свойства. Это вещество прекрасно помогает справиться с артритом, положительно воздействует на многие маркеры, ответственные за возникновение и прогрессирование сахарного диабета.

Берберин — входит в состав некоторых трав, традиционно применяемых в китайской народной медицине уже несколько тысячелетий. Он, как и куркумин, уменьшает воспалительные процессы, но еще и помогает избавиться от вредного холестерина. Уникальность вещества заключается в том, что он понижает сахар даже у тех, кто страдает от диабета 2 типа.

Польза берберина основывается на его способности повышать чувствительность к инсулину, понижать концентрацию сахара. Этого вполне достаточно, чтобы сделать соответствующие выводы, рекомендовать компонент к включению в рацион и больным, и имеющим предрасположенность к сахарному диабету. Однако, решив принимать берберин, следует сначала проконсультироваться с врачом, так как он относится к сильнодействующим веществам.

Полностью исключить риск, если предрасположенность к сахарному диабету существует, нельзя, однако контролировать факторы, которые способны привести к развитию этого недуга, можно. Если проанализировать свой распорядок дня, вредные привычки, питание, физическую активность, внести в уже привычный образ жизни изменения, то предотвратить развитие болезни вполне возможно. Главное, приложить максимум усилий, так как от этого зависит сохранность здоровья.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.