

14 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ



От диабета во всем мире страдают миллионы людей. Без лечения это хроническое заболевание способно привести к различным последствиям. Предлагаем вашему вниманию **12 советов** по минимизации рисков развития сахарного диабета:

№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.

№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.

№3 Сделать воду основным источником поступающей жидкости. Не следует увлекаться различными напитками. Они, в отличие от обычной питьевой воды, содержат сахар, консерванты и прочие добавки. Совершенно иначе на организм влияет вода. Она не просто утоляет жажду, а 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.

№5 Отказаться 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. 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. 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 играет важную роль в развитии болезни. Конечно, изменить это вполне осуществимая задача. Достаточно просто один раз в час вставать и прогуливаться. Главное, перебороть собственные привычки, что, как было доказано, очень тяжело.

№9 Употреблять богатую клетчаткой пищу. Продукты с высоким содержанием клетчатки полезны для здоровья, способствуют поддержанию и инсулина, и сахара на оптимальном уровне. Особенностью растворимой клетчатки является то, что она, впитывая жидкость, образует в пищеварительном тракте своеобразную желейную смесь, замедляющую процессы переваривания, что сказывается на более медленном поступлении сахара в кровь. Нерастворимая клетчатка тоже препятствует тому, чтобы сахар резко поднимался, но точный механизм действия этого вещества до конца неизвестен.

№10 Не допускать дефицита витамина D. Витамин D представляет собой один из наиболее важных витаминов, принимающих непосредственное участие в контроле сахара в крови. Он положительно отражается на клетках, синтезирующих инсулин, нормализует сахар, уменьшает вероятность появления диабета.

№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.

№12 Пить чай и кофе. В составе чая и кофе присутствуют антиокислители, называемые полифенолами. Они противостоят диабету, защищая организм от этого недуга.

Заключение

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.



Врач-гигиенист (заведующий отделом общественного здоровья)
Дервоедова Екатерина Васильевна