

ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ПАТЕРО КЛИНИК»

Профилактика сахарного диабета. 8 шагов.

(памятка)



Профилактику диабета необходимо начинать как можно раньше.

ШАГ 1

Снижение веса

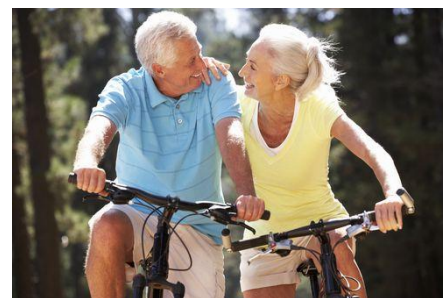
Если у вас избыточная масса тела, ваш организм не может эффективно использовать инсулин. Это означает, что вы не можете контролировать сахарный диабет должным образом. Для снижения веса необходимо внести существенные изменения в рацион пищевых продуктов и напитков. Постарайтесь сконцентрировать внимание на пользе снижения веса.



ШАГ 2

Двигательная активность

Регулярные физические нагрузки являются гарантированным методом профилактики любых заболеваний. Жировые клетки теряют объем естественным путем и в нужных количествах, а клетки мышц поддерживаются в здоровом и активном состоянии. При этом глюкоза не застаивается в крови, даже если есть некоторый ее избыток.



Необходимо хотя бы 10-20 минут в день заниматься любым видом спорта. Это не обязательно должна быть активная и изнуряющая тренировка. Можно разделить свою физическую активность на три подхода по десять минут в течение дня. Нужно всего лишь слегка изменить свои ежедневные привычки. Упражнения могут быть довольно простыми:

- ✓ ходите по лестницам вместо лифта
- ✓ гуляйте в парке с друзьями вместо вечера в кафе
- ✓ используйте активные игры с детьми вместо компьютера

ШАГ 3

Правильное питание

Рекомендации по здоровому питанию одинаковы для людей как с сахарным диабетом, так и без него. Профилактика дается современному человеку сложно, но без строгой растительной диеты все остальные меры практически бесполезны. При этом стоит значительно ограничить мучные продукты и картофель. При риске заболевания следует в первую очередь прекратить употреблять сахар-песок. Он дает значительную нагрузку на поджелудочную железу. При этом вся энергия высвобождается быстро, а чувство насыщения от такой пищи длится совсем не долго. Стоит обратить внимание на медленные углеводы: бобовые, злаки, листовые овощи.



Скорректируйте свой пищевой рацион:

- сократите потребление пищи богатой насыщенными жирами (мяса и молочных продуктов с высоким содержанием жира):
 - выбирайте постные куски мяса и обрезайте видимый жир
 - обжаривание замените запеканием, приготовлением на пару или гриле
 - выбирайте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира. Творог – до 4%, молоко и молочные продукты – не более 2,5%.
- ешьте регулярно фрукты и овощи (желательно не менее 5 раз в день)
- внимательно изучайте этикетки на продуктах с информацией о количестве белков, жиров, углеводов. Нежирные продукты могут содержать больше углеводов, чем вы думаете.
- исключите из рациона сахаросодержащие продукты – пирожные, шоколад, сладкую выпечку
- уменьшите потребление соли.
- попробуйте заменить ее на специи или приправы.

ШАГ 4

Водный баланс

Поджелудочная железа кроме инсулина должна вырабатывать водный раствор вещества бикарбоната для нейтрализации естественных кислот организма. Если воды недостаточно, выработка инсулина временно снижается.

При проникновении глюкозы в клетки требуется не только инсулин, но также и вода. Клетки, как и весь организм, на 75 % состоят из воды. Часть этой воды при приеме пищи потратится на выработку бикарбоната, часть на усвоение питательных веществ. В результате опять же страдает процесс выработки инсулина и его восприятия организмом.



Присутствие больших количеств белого сахара рафинада в напитках является фактором риска заболевания диабетом. **Средняя норма потребления жидкости составляет 30 мг/ на 1 кг веса.** При этом нельзя считать напитками, восполняющими водный баланс, следующие популярные продукты: газированные напитки, кофе, чай, алкоголь. Для клеток все это является вредным. **Старайтесь выпивать 1-2 литра жидкости в день.**

ШАГ 5

Полноценный сон и отдых

Люди, испытывающие сложности с засыпанием, имеют больший риск заболеть диабетом.

Даже кратковременное ограничение сна до 4-5 часов может увеличить риск развития диабета примерно на 16%, что можно сравнить с увеличением риска, вызванного ожирением.

Помните, что сон является основным видом отдыха для человека.

Доказано, что большинство людей, которые страдают проблемами сна, имеют избыточный вес. Это происходит в результате замедления обменных процессов организма. Потребляемые человеком калории откладываются в виде жира. Кроме того, замедление обменных процессов вызывает повышение уровня сахара в крови, что тоже приводит к появлению избыточного веса.

Оптимальная продолжительность сна для взрослого человека 7,5-9 часов.

ШАГ 6

Избегание стрессов

Такая мера будет отличной профилактикой абсолютно всех заболеваний. Избегайте контактов с отрицательно настроенными людьми. Старайтесь контролировать себя и сохраняйте спокойствие. В этом могут помочь аутотренинги или же консультации со специалистами.

Никаких сигарет! Они лишь создают иллюзию успокоения. При этом нервные клетки и гормональный фон все равно страдают, а никотин поступает в организм, способствуя развитию диабета и его последующих осложнений.

Стрессы напрямую связаны с давлением. Контролируйте его. Повышенное артериальное давление нарушает здоровые процессы углеводного обмена. Любое сердечно-сосудистое заболевание повышает риск заболевания сахарным диабетом. **Постоянно наблюдайте за собой.**

ШАГ 7

Отказ от вредных привычек

Курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, возникновение рака легкого и осложнений при сахарном диабете. Бросить курить нелегко, но в настоящее время есть эффективные методы. **Главное, только захотеть.**

Алкоголь принимайте в умеренных количествах, принимая во внимание содержание углеводов в разных напитках.

Алкоголь повышает риск развития гипогликемии (опасного снижения уровня глюкозы крови), поэтому важно употреблять закуски, содержащие углеводы, перед и во время приема алкоголя. Смешивайте алкоголь с соком для уменьшения риска гипогликемии.



ШАГ 8

Периодическое обследование

Проходите диспансеризацию и следите за показателем «глюкоза». **Обследоваться один раз в год** будет вполне достаточно.

Верхней границей нормы показателя глюкозы считается:

- ✓ при взятии крови из пальца – не более 5,5
- ✓ при сдаче крови из вены – не более 6



Берегите себя и будьте здоровы!

Врач эндокринолог Володина Марина Николаевна