

Всемирный день борьбы с сахарным диабетом

14 ноября отмечается юбилейный 25 Всемирный день борьбы с диабетом. Сахарный диабет – одно из самых распространенных заболеваний, занимает четвертое место среди непосредственных причин смерти и каждые 10-15 лет число больных удваивается. Каждую минуту выявляется 3 новых случая сахарного диабета.

Сахарный диабет первого типа – это наследственное заболевание, но развитие болезни можно отложить, соблюдая несколько правил:

- грудное вскармливание ребенка до 1-1,5 лет;
- профилактика инфекционных заболеваний
- умеренная физическая активность;
- обучение техникам расслабления, стабилизации эмоционального состояния, развитие стрессоустойчивости.

Сахарный диабет второго типа – эндокринное заболевание, основными факторами риска развития которого являются:



Ожирение

Недостаток
физической
активности

Атеросклероз

Гипертоническая
болезнь

Развитие сахарного диабета второго типа можно предотвратить!

Для этого достаточно следовать простым и доступным всем правилам.

1. **Здоровое питание.**

Здоровое питание не означает строгой диеты и жестких ограничений. Для того, чтобы правильно питаться не нужно тратить много времени и сил, постоянно подсчитывать калории или пробегать мимо кондитерских магазинов. Напомним несколько основных принципов:

- Питаться несколько раз в день (оптимально – пять), небольшими порциями;
- Не есть за компанию, когда не испытываешь чувства голода;
- Перекусывать фруктами, овощами, орехами.
- Стараться не пропускать приемов пищи, не голодать;
- Выбрать день, когда можно есть все, что хочется;
- Следовать в режиме питания биологическим ритмам: утром - овощи, фрукты, молочные продукты, жиры; в обед – белки; около 16 часов – легкие углеводы (сахар, сладости, кондитерские и хлебобулочные изделия), ужин не позже 2 часов до сна, без большого количества жиров.
- Включать в рацион сезонные продукты: летом и осенью больше овощей и фруктов, зимой и весной – животная пища с увеличенным содержанием жиров, молочные продукты.
- Нравиться себе и получать удовольствие от приготовления и приема пищи!

Что можно диабетику, полезно и здоровым



1-я ГРУППА

Продукты, которые практически не повышают сахар
Все виды овощей, стручковая фасоль, зелень, шпинат, щавель, грибы, кофе, чай без сливок, минеральная вода, напитки на сахарозаменителях.



2-я ГРУППА

Продукты, повышающие сахар умеренно
Практически все крупы (кроме манки и риса), картофель в мундире и печёный, хлеб из грубой муки, макаронные продукты из твёрдых сортов пшеницы, печенье без сахара. Молоко и кисломолочные продукты. Фрукты.



3-я ГРУППА

Продукты, сильно повышающие сахар (для диабетиков практически запрещены)
Сахар, пирожные, варенье, конфеты, мёд, газировка, напитки с сахаром, соки без мякоти.

Важно получать достаточную долю **физической нагрузки** – около 30 минут в день. Хорошо любое движение, будь то фитнес, плавание, работа на даче или прогулка с ребенком. Выбирайте то, что Вам приятно и удобно – только такая нагрузка будет регулярной!

Большую роль в развитии сахарного диабета второго типа играет **психологическое состояние**. Продолжительные периоды плохого настроения, недовольство собой или своими отношениями с окружающими, подавленность способствуют развитию заболевания. Из сложных ситуаций нужно искать выход – остановитесь и подумайте, что Вы можете изменить сами, о чем можете попросить близких и друзей. Возможно, Вы решите, что Вам нужна профессиональная помощь – обратитесь за ней. В городе функционируют несколько центров психологической помощи, работают телефоны доверия, психологи и психотерапевты принимают в некоторых поликлиниках.

Сахарный диабет можно предотвратить! Сделайте это!

