



**Профилактика
сахарного диабета 2 типа**

Сахарный диабет настолько распространенное заболевание, что вряд ли найдется человек, который не слышал о нем или не знает, что диабет проявляется повышенным уровнем сахара (глюкозы) в крови. Но далеко не все подозревают, насколько он опасен.

85% случаев - это пациенты с сахарным диабетом 2 типа. А ведь многие принимают это заболевание за почти «нормальное состояние», не требующее особого внимания. На самом же деле, именно длительное игнорирование диабета и приводит к столь печальным последствиям.

Почему развивается диабет 2 типа?

Сахарный диабет 2 типа относится к заболеваниям, при которых нарушается обмен углеводов, а именно - глюкозы, которая является основным источником энергии в нашем организме. В большинстве случаев нарушение обмена происходит из-за снижения восприимчивости клеток к инсулину - гормону, с помощью которого клетки усваивают глюкозу. Поэтому глюкоза, вместо того, чтобы поступать в клетки, начинает накапливаться в крови, приводя к развитию диабета.

Можно ли «почувствовать» сахарный диабет 2 типа?

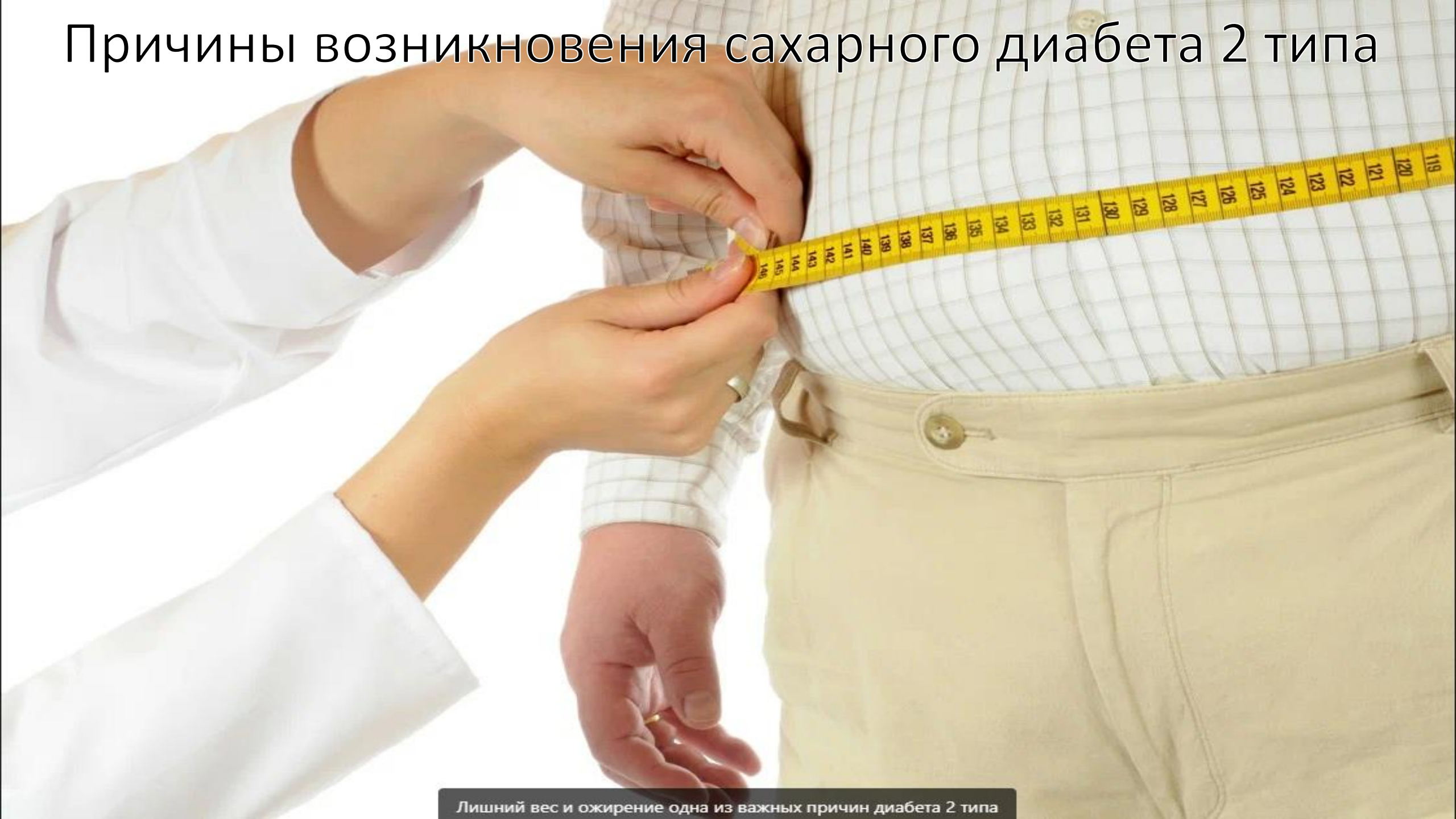


К сожалению, незначительно повышенный уровень сахара в крови никак не ощущается. В этом то и заключается коварство диабета 2 типа – человек чувствует себя хорошо, а у него уже развиваются осложнения диабета.

При более высоком уровне глюкозы появляется *сухость во рту, жажда, учащенное мочеиспускание (особенно по ночам)*. Но эти симптомы являются лишь проявлением защитной реакции организма на повышенный уровень сахара в крови и вовсе не говорят об осложнениях диабета. За счет учащенного мочеиспускания организм пытается избавиться от избыточного количества глюкозы. Поэтому с нормализацией сахара в крови эти симптомы очень быстро исчезают.

Хронические же осложнения диабета, или еще их называют «поздними осложнениями», возникают из-за поражения сосудов и нервных окончаний, которые «засахариваются» избыточным количеством глюкозы. Самыми первыми проявлениями осложнений являются: *нечеткость зрения, онемение пальцев ног, ощущение «ползанья мурашек» в ногах*. В более позднем периоде могут возникнуть *кровоизлияния в сетчатке глаз*, которые часто заканчиваются полной потерей зрения, *инсульты, инфаркты*, а также *гангрена нижних конечностей*

Причины возникновения сахарного диабета 2 типа



Лишний вес и ожирение одна из важных причин диабета 2 типа

Прежде всего, на содержание сахара в крови влияет, что мы едим и в какое время, но особенно - в каком количестве. Поэтому неправильное питание, конечно же, является одной из самых основных причин развития диабета. А значит скорректировав его, можно значительно снизить риск возникновения диабета, а в некоторых случаях даже предотвратить его развитие.

Углеводы



К «**быстрым**» углеводам относятся продукты и напитки, в которые добавляют сахар и в том числе продукты, которые содержат «естественные сахара» (фруктозу) - мед, фруктовые соки, концентраты. Они оказываются в крови буквально через несколько минут после их употребления, резко повышая уровень сахара в крови. Эти углеводы обладают самым высоким гликемическим индексом*.

«Средние» углеводы

К «средним» углеводам относят:

- хлеб, крупы и макароны;
- картофель, свеклу, морковь;
- кукурузу.

Такого рода углеводы всасываются значительно медленнее, соответственно, и глюкоза в крови тоже будет повышаться медленнее. Но, если их подвергнуть длительной кулинарной обработке, их усвоение значительно ускорится.

«Длинные» углеводы

«Длинные» углеводы содержат большое количество растительной клетчатки: помидоры и огурцы, кабачки, баклажаны, капуста, салат и зелень.

И переработать организму их сложнее всего, поэтому и уровень сахара будет повышаться очень медленно и равномерно.

«Длинные» углеводы обладают самым низким гликемическим индексом.

*Гликемический индекс – это относительный показатель, который отражает скорость повышения уровня сахара в крови после усвоения определенных продуктов.

Что есть на завтрак?



Какой завтрак правильный для профилактики диабета?

За завтраком можно позволить себе многое – каши, овощи и даже сладости. Дело в том, что в утренние часы клетки меньше всего усваивают глюкозу из-за низкой чувствительности к инсулину. И виновником этого является гормон стресса – кортизол, который вырабатывается в ранние утренние часы, помогая организму адаптироваться после сна.

Зато в дальнейшем весь неусвоенный клетками сахар преобразуется в полезный запас энергии – гликоген. Но! После употребления «средних» и «быстрых» углеводов очень быстро наступает чувство голода. Поэтому, если вы добавите к своему рациону белковых продуктов с достаточным количеством жиров – вам будет обеспечена длительная сытость, а предстоящий день позволит израсходовать все «съеденные» калории. Однако, у кого запланирован второй завтрак (перекус), конечно же, первый прием пищи лучше не перегружать калориями.



Физические нагрузки и отказ от курения

Согласно Российским и зарубежным диабетическим ассоциациям, для профилактики развития диабета нужно совсем немного - всего лишь 150 минут активных физических нагрузок в неделю.

О спокойной ходьбе, конечно же, речь не идет, но вид активности значения не имеет. Главное, чтобы занятия доставляли вам удовольствие (это позволит не забросить его в ближайшее время) и были регулярными.

А, если вы курите, то отказ от курения позволит еще в большей степени снизить риск развития диабета.