

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГБУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Профилактика сахарного диабета

(памятка для населения)



Уфа – 2017

Профилактику диабета необходимо начинать как можно раньше. Взрослый человек должен самостоятельно следить за условиями и своим питанием. Дети же должны находиться под строгим присмотром родителей в этом плане.

Водный баланс.

Чаще всего в профилактике сахарного диабета любого типа первое место отдают правильной системе питания, хотя это не совсем верно. Прежде всего, необходимо поддерживать в организме здоровый водный баланс.

- Во-первых, поджелудочная железа кроме инсулина должна вырабатывать водный раствор вещества бикарбоната для нейтрализации естественных кислот организма. Если произошло обезвоживание, приоритет отдается выработке бикарбоната, соответственно, выработка инсулина временно снижается. А присутствие больших количеств белого сахара рафинада в продуктах питания является фактором риска заболевания диабетом.
- Во-вторых, процесс проникновения глюкозы в клетки требует не только инсулина, но и присутствия воды. Клетки, как и весь организм, на 75 процентов 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.



Существует простое правило: пить стакан родниковой или минеральной негазированной воды утром и перед каждым приемом пищи обязательно. Это необходимый минимум. При этом нельзя считать напитками, восполняющими водный баланс, следующие популярные продукты: газированные напитки, кофе, чай, алкоголь. Для клеток все это является вредным.

Здоровая диета.

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 завязать с употреблением сахара-песка. 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.

Тем, кто уже имеет избыточный вес, имеет смысл перестать есть после 18:00. Идеальным вариантом профилактики диабета в данном случае будет отказ от мясного, молочного и мучного. Так нагрузка на поджелудочную железу будет минимальной, вес постепенно будет снижаться.

Для тех, кто попадает в группу риска заболевания или уже имеет некоторые проблемы с содержанием уровня сахара в крови, следует включить в свой ежедневный рацион:

- ✓ Зелень
- ✓ Томаты
- ✓ Грецкий орех
- ✓ Болгарский перец
- ✓ Брюкву
- ✓ Фасоль
- ✓ Цитрусовые



Физическая активность.

Регулярные физические нагрузки являются гарантированным методом профилактики любых заболеваний. Самая очевидная причина такой взаимосвязи – высокая кардио нагрузка. Но есть и другие причины.

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. Для многих сложно выдержать полчаса спортивной нагрузки, а некоторые просто не могут найти свободные полчаса. В этом случае можно разделить свою физическую активность на три подхода по десять минут в течение дня.

Нужно всего лишь слегка изменить свои ежедневные привычки.

Хорошими способами поддерживать свое тело и здоровье в тонусе являются:

- ✓ Ходьба по лестницам вместо использования лифта
- ✓ Прогулка в парке с друзьями вместо вечера в кафе

- ✓ Активные игры с детьми вместо компьютера
- ✓ Использование общественного транспорта вместо личного для утренних поездок на работу

Избегать стрессов.

Такая мера будет отличной профилактикой абсолютно всех заболеваний, а не только сахарного диабета. Следует избегать контактов с отрицательно настроенными людьми. Если же это неизбежно, контролируйте себя и сохраняйте спокойствие. В этом могут помочь аутотренинги или же тренинги и консультации со специалистами.

Актуальный совет из этой же области – никаких сигарет. Они лишь создают иллюзию успокоения, но на самом деле это не так. 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.

Помните:

**это ваше тело и
ваш выбор!**



Берегите себя и будьте здоровы!

Составитель: С.Д. Кучкарова, врач-методист ГБУЗ РЦМП

