



Как не допустить развитие диабета

Всемирный день борьбы с диабетом отмечается 14 ноября. К этой дате вместе со Всероссийским общественным движением **«Волонтеры-медики»** в рамках акции «Диабет – не сахар» разбираем, как не допустить развитие заболевания.

Миллионы людей во всем мире страдают сахарным диабетом 2 типа. Особенно люди старше 45 лет, с избыточной массой тела, ведущие малоподвижный образ жизни.

Важно понимать, что профилактика такого типа сахарного диабета – это не отказ от углеводов. Углеводы необходимы организму, они обязательно должны составлять не менее 50–60% от суточного рациона. У развития сахарного диабета много причин, но преимущественно он возникает из-за ожирения и инсулинорезистентности – состояния снижения чувствительности тканей к гормону инсулину, из-за чего неконтролируемо повышается уровень глюкозы в крови.

Как не допустить развитие диабета?

- Уделяйте аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю: танцуйте, бегайте, занимайтесь йогой, скандинавской ходьбой или уборкой дома. Следите за весом и окружностью талии. Индекс массы тела должен быть в пределах 18,5–25 кг/м², а окружность талии не должна превышать 80 см у женщин, и 94 см у мужчин. Индекс массы тела – это соотношение веса человека к росту, измеряется по очень простой формуле: необходимо разделить массу тела (в килограммах) на рост (в квадратных метрах). Например: $65\text{кг}/1,75^2\text{ м}^2=21,2\text{ кг/м}^2$.
- Откажитесь от вредных привычек. Курение увеличивает риск развития сахарного диабета на 30–40%, а употребление алкоголя – на 50%.
- Регулярно измеряйте уровень глюкозы в крови на профилактическом медицинском осмотре и диспансеризации. <5,6 ммоль/л – норма уровня глюкозы натощак в капиллярной крови.
- Питайтесь рационально. Это никак не связано с диетами.

Рациональное питание – это акцент на разнообразии рациона и правильном соотношении белков, жиров и углеводов.

Каждый день нужно есть не менее 500 г фруктов и овощей (не считая картофель) и выбирать здоровый перекус. Углеводы не зло, но их нужно правильно выбирать: простые углеводы (глюкоза и фруктоза) быстрее расщепляются и резко повышают уровень глюкозы в крови. А сложные углеводы (их еще называют медленными) высвобождаются постепенно и на более долгий срок утоляют голод.

Простые углеводы в большом количестве содержатся в готовой еде, мучных изделиях, фастфуде (конфеты, печенья, чипсы, соки и лимонады),

А где найти медленные углеводы? В несладких овощах: капуста, в том числе цветная и брокколи, болгарский перец, кабачок, баклажан, редис, огурец.

Обращайте внимание на цельнозерновые продукты с минимальной степенью обработки зерна. Например, цельнозерновой хлеб, хлеб с добавлением отрубей. Крупы для длительной варки: геркулес, гречка, бурый рис, булгур. Помимо медленных углеводов, цельнозерновые продукты богаты витаминами группы В.

Бобовые: нут, горох, чечевица, фасоль, эти продукты – источник медленных углеводов и белков, а значит, они достаточно сытные, ты не будешь голоден на протяжении нескольких часов.

Любителям макарон стоит отдавать предпочтение изделиям из твердых сортов пшеницы. В магазинах торговых сетей X5 Group богатый выбор макарон и спагетти с добавлением бобовых или овощей: макароны из чечевицы, нута, гречневой муки, с добавлением шпината, моркови. Они легко готовятся и делают рацион разнообразным. Перекусы тоже можно сделать здоровее. Вместно мучных изделий и фастфуда выбирайте соломку или чипсы из овощей и фруктов, орехи или сухофрукты.



На полках в магазинах сегодня можно увидеть большое разнообразие продуктов. Главное правило, которое поможет профилактировать сахарный диабет 2 типа – внимательно относиться к своему питанию и грамотно сочетать продукты, балансируя углеводы с белками, жирами и клетчаткой. Желаем крепкого здоровья!

[Ссылка на публикацию](#)