Профилактика сахарного диабета

Ежегодно, несмотря на профилактику диабета 2 типа, им начинают болеть больше 6 млн человек. Каждый год больным совершают более 1 млн ампутаций. Около 700 тыс. «диабетиков» становятся слепыми, а еще 500 тыс. утрачивают почки и переходят на гемодиализ. Ежегодно 4 млн человек покидают этот мир. Такая болезнь, как диабет, с возможностью профилактики и лечения, убивает столько же людей, сколько СПИД, и гепатит.

Люди, болеющие сахарным диабетом, знают, что для «нормального» образа жизни надо приложить немало усилий, иначе болезнь начнет диктовать свои правила. Профилактика сахарного диабета предотвратить его развитие и снизить возможность возникновения осложнений. К сожалению, предупредить развитие диабета 1 типа невозможно, зато для диабета 2 типа существует ряд мероприятий.

Они очень простые, но их соблюдение поможет избежать таких осложнений как:

* + Инсульт;
  + Нарушения функций мозга;
  + Резкое снижение зрения;
  + Нарушения в работе большинства внутренних органов;
  + Проблемы с сердечно сосудистой и нервными системами;
  + У мужчин нарушение потенции;
  + У женщин - бесплодие и нарушение цикла менструаций;
  + Деформация суставов;
  + Появление кожных заболеваний и плохо заживающих ран.

Люди, имеющие родственников с диагнозом «диабет 2 типа» должны знать, что причиной развития заболевания является не только наследственность, но и неправильное отношение к питанию, малоподвижный образ жизни. В их случае профилактика диабета должна проводиться с раннего детства и на протяжении всей жизни. Основные правила будут касаться нескольких сфер жизни - питания, питьевого режима, физической активности и эмоциональное состояние.

**Питание**

Правильное питание это основа хорошего самочувствия при сахарном диабете 2 типа, также здоровая пища помогает предотвратить его развитие. Следует помнить, что ожирение и

избыточный вес ускоряют приход болезни и способствуют развитию осложнений. Поэтому профилактика сахарного диабета 2 типа у мужчин и женщин, детей и взрослых обязательно должна включать здоровое питание.

Под «здоровым питанием» подразумевается потребление продуктов с невысоким гликемическим индексом. Отказаться придется от сладкой газировки, сильно жирной пищи. Ограничить потребление копченостей и солений, острых блюд и хлебобулочных изделий.

Людям, находящимся в зоне риска, придется забыть о фастфуде и перекусах, легко усваиваемых углеводах и высококалорийных продуктах. Пищу рекомендуется употреблять 5 раз в сутки, небольшими порциями и желательно в одно и то же время. Продукты и блюда должны быть свежеприготовленными.

В рационе обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, нежирные сорта мяса. Врачи рекомендуют ограничить или исключить из меню блюда из картофеля, манку, бананы, манго, финики и виноград. Особенно полезными считаются капуста, гречка, болгарский перец, яблоки и груши, цитрусовые, свекла, морковь и зеленая фасоль.

Лучше всего подходят блюда, приготовленные на пару, варенные и запеченные, гриль. Желательно поменьше использовать животных жиров и растительного масла, сливок, жирной сметаны и майонеза. Салаты лучше заправлять лимонным соком или свежеприготовленными соусами.

Поддержание водного баланса

Профилактика 2 типа должна включать не только правильное питание, но и строгое соблюдение водного баланса. Наш организм на 70% состоит из жидкости. Она помогает переваривать пищу и выводить остатки распада.

Чтобы глюкоза беспрепятственно попадала в клетки, нужны и инсулин и вода. Только при наличии всех составляющих организм будет работать без сбоев.

Для профилактики диабета 2 типа женщинам и мужчинам достаточно выпивать стакан чистой воды утром, после пробуждения и перед каждым приемом пищи. Кроме этого, пить следует каждый раз, как появится жажда. Надо знать, что чай/кофе, соки, пиво и сладкие напитки не восполняют водный баланс, поэтому предпочтение отдают чистой очищенной воде.

**Спорт**

Многие мужчины и женщины, имеющие диагноз «диабет 2 типа», имеют избыточную массу тела. Такие больные могли избежать развития заболевания, если бы правильно питались и занимались спортом. Физическая активность это еще одна составляющая профилактики этого типа заболевания.

Спорт хороший помощник в укреплении иммунитета и поддержании нормального веса. Для предупреждения сахарного диабета профилактика должна включать умеренные, но регулярные нагрузки. Это помогает сжигать избыточную энергию естественным путем, нормализирует обменные процессы и предотвращает застой глюкозы в крови.

Для поддержания организма в тонусе людям, находящимся в зоне риска, достаточно уделять спорту всего 30 минут в день. Выбирать можно любой вид, главное, не перестараться. Необязательно тренироваться все полчаса сразу, можно сделать несколько подходов в удобное для человека время.

Кстати, для физических занятий необязательно приобретать дорогостоящие абонементы в спортзал или различные тренажеры. Мужчинам и женщинам вполне будет достаточно пешей прогулки, утренней пробежки или катания на велосипеде. В качестве профилактических мер лучше отказаться от пользования городским транспортом и лифтами, желательно больше времени проводить на свежем воздухе, а не за компьютером или телевизором.

Эмоциональный настрой

Душевное состояние и эмоциональный настрой играют не последнюю роль в жизни мужчин и женщин, находящихся в зоне риска заболеть диабетом 2 типа. Не зря специалисты говорят, что все болезни от нервов. Профилактика диабета обязательно должна включать консультации у специалистов и тренинг.

Людям из группы риска желательно избегать стрессовых ситуаций, не поддаваться унынию и настраиваться на позитивный лад. Если постоянно твердить, что заболеешь, то в итоге так и случится. Это давно доказанная истина, ведь во что люди верят, то и сбывается. Нервное напряжение существенно влияет на артериальное давление. Оно способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, которые могут стать причиной проявления диабета 2 типа. —