

Профилактика сахарного диабета: памятка

Сахарный диабет – одно из наиболее опасных и вместе с тем самых распространенных заболеваний, от которого страдает около 400 млн. человек по всему миру. Основным фактором, провоцирующим его развитие, считается наследственность, поэтому застраховаться от сахарного диабета просто невозможно. Но вот предупредить недуг вполне возможно – для этого следует помнить ряд простых, но очень важных правил.



Какие же факторы могут говорить о том, что человек склонен к развитию этого опасного заболевания? Первое – это ожирение и даже склонность к полноте. Чтобы узнать, насколько ваши параметры укладываются в рамки нормы, нужно измерить объем талии и бедер, после чего разделить первое получившееся число на второе (ОТ/ОБ). Если индекс больше 0,95 (для мужчин) или 0,85 (для женщин), это говорит о том, что человек находится в группе риска.

Кроме того, особое внимание на свое здоровье следует обратить тем, у кого в семье были случаи сахарного диабета, а также женщинам, которые за время вынашивания плода набрали большое количество веса и родили ребенка весом более 4-х кг. Даже если после родов вес нормализовался, риск развития заболевания сохраняется на 10, а иногда и на 20 лет.

Питание

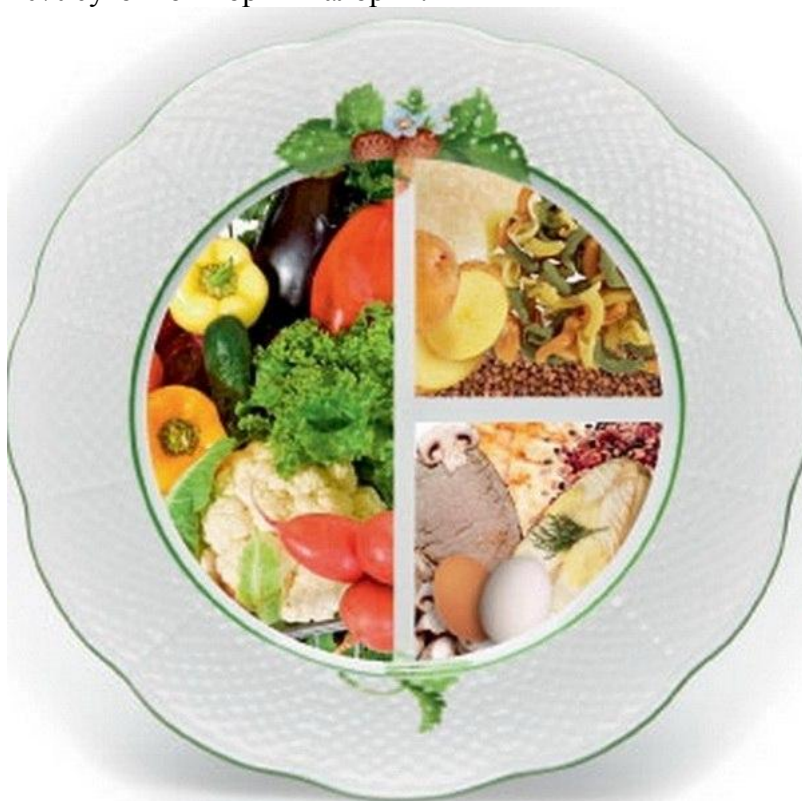
Важную роль в профилактике диабета играет питание. Людям, имеющим склонность к полноте, ни в коем случае нельзя голодать (голод значительно увеличивает уровень инсулина в крови), и при этом питаться небольшими порциями не менее 5-ти раз в сутки.

Что же касается продуктов, то их нужно поделить на 3 категории: в первой будут те, которые лучше вообще убрать из своего рациона, во второй – те, которые следует потреблять в меньшем количестве (примерно половину привычной порции) и, наконец, продукты, разрешенные к употреблению в неограниченных количествах.

Исключить из рациона	Сократить потребление	Употреблять в неограниченном количестве
Жирные сорта мяса	Нежирное мясо	Помидоры и огурцы
Цельное молоко и жирные	Молочные	и Листовой салат, шпинат,

Исключить из рациона	Сократить потребление	Употреблять в неограниченном количестве
молочные продукты	кисломолочные продукты	зелень
Колбаса и колбасные изделия	Рыба	Морковь
Копчености	Макаронные изделия	Капуста
Консервы	Бобовые культуры	Кабачки
Масло	Крупы	Лук и чеснок
Семечки	Хлеб и хлебобулочные изделия	Свекла
Орехи	Картофель	Стручковая фасоль
Трансжиры	Мармелад и зефир	Болгарский перец
Майонез		Редис
Сахар и мед		Фрукты (за исключением бананов и винограда)

Чтобы правильно определить необходимое количество тех или иных веществ в ежедневном рационе, можно использовать так называемое правило «деления тарелки». То есть, половину каждого приема пищи должны составлять овощи, 1/3 – жиры и 1/3 – белки. Ужинать следует не позже чем за 2 часа до сна, причем он должен обеспечивать не более 20% суточной нормы калорий.



Также очень важно помнить о том, что каждый продукт имеет свой гликемический индекс – он показывает, с какой скоростью углеводы при его расщеплении поступают в кровь человека и превращаются в глюкозу.

Гликемический индекс продуктов. Высокий ГИ означает, что данный продукт содержит легкоусвояемые («плохие») углеводы, а низкий говорит о наличии сложных, «хороших» углеводов. Например, для белого хлеба, картофеля фри, меда, пшеничной муки ГИ составляет от 95 до 100, а самый низкий индекс – 10-20 – у овощей и фруктов (брокколи, брюссельская капуста, лук, лимоны, помидоры и т.д.).

Водный баланс

Еще один важный момент – поддержание водного баланса в организме. Дело в том, что, помимо основного гормона, поджелудочная железа вырабатывает ионы бикарбоната, призванные нейтрализовать кислоты. Соответственно, при обезвоживании орган начинает усиленно вырабатывать это вещество, снижая выработку инсулина. Кроме того, сложный процесс расщепления глюкозы, которая и является основной пищей для клеток всего организма, требует не только достаточного количества инсулина, но и определенного количества воды.



Правила питья воды

Чтобы поддерживать нормальный водный баланс, нужно выпивать два стакана чистой негазированной воды с утра и до каждой трапезы (это требуемый минимум для каждого человека). При этом следует помнить, что заменять обычную воду чаем и соками, а уж тем более кофе или газированными напитками строго не рекомендуется – последние вообще лучше убрать из рациона вместе с запрещенными продуктами. Кофе, сок и газировка не заменят воду.

Физическая активность

Постоянные физические нагрузки – проверенный и эффективный способ профилактики диабета. Связано это с тем, что жировые клетки во время тренировок быстро теряют объем, мышцы поддерживаются в тонусе и здоровом состоянии, а глюкоза не застаивается в крови даже в том случае, если имеется ее избыток. Заниматься тяжелыми, изнуряющими видами спорта совсем необязательно – любой человек сможет найти 10 минут для того, чтобы немного потренироваться. Для этого можно:

- ходить по лестницам вместо использования лифта;
- прогулки на свежем воздухе вместо сидения за компьютером;
- играть в подвижные игры с детьми;
- отказаться от личного и общественного транспорта в пользу пешей ходьбы.

Борьба со стрессами

К сожалению, полностью избежать нервных стрессов и перегрузок современному человеку просто невозможно, поэтому следует научиться правильно с ними бороться. Ни в коем случае не рекомендуется использовать в этих целях алкоголь или сигареты – они только создают иллюзию спокойствия, а на самом деле убивают клетки нервной системы и негативно воздействуют на выработку гормонов, способствуя развитию диабета и других заболеваний. Существует множество более здоровых и действенных способов успокоить нервы и снизить проявления стресса: хорошая музыка, прогулки на свежем воздухе, йога, физические упражнения и т.д.

Чаще измеряйте давление

Наблюдение за собственным здоровьем

Спровоцировать развитие сахарного диабета могут даже те вещи, которые многие из нас считают привычными и необходимыми – в частности, лекарственные препараты. Любые лекарства (особенно гормональные) часто имеют побочные эффекты, а поджелудочная железа одной из первых подвергается «бомбардировке» вредными веществами. Разумеется, отказываться от квалифицированного лечения не стоит, особенно если в нем есть крайняя необходимость, но очень важно избегать самостоятельного и неконтролируемого приема любых медикаментов.

Нельзя бесконтрольно принимать лекарства

Ну а для того, чтобы снизить восприимчивость организма к инфекциям и вирусам, нужно регулярное закаливание и прием витаминов.

Профилактические средства народной медицины

Чтобы снизить уровень сахара в крови и предотвратить развитие сахарного диабета, совсем необязательно использовать специальные аптечные препараты или пищевые добавки. Существует ряд продуктов питания, которые прекрасно справляются с этой задачей и при этом не наносят такого вреда организму, как фармацевтические средства.

Специи

Добавление в пищу некоторых специй может стать отличной профилактикой сахарного диабета. К самым эффективным средствам относятся корица и куркума.

Полезные специи

Корица способствует плавному, постепенному усваиванию углеводов и стабилизации уровня инсулина. Куркума обладает схожим эффектом, а кроме того, благотворно влияет на систему кроветворения. Специи можно как добавлять в блюда, так и принимать самостоятельно. Например, из куркумы можно приготовить напиток: 1 ч.л. порошка растворить в стакане кипяченой воды и принимать 4 р. в день за 30 до приема пищи.

Напиток из куркумы

Топинамбур – еще одно отличное средство, которое позволяет избежать диабета и других проблем с поджелудочной железой. Для профилактики заболеваний достаточно каждое утро съедать салат из земляной груши – один плод потереть на терке, добавить по капле растительного масла (лучше оливкового или кукурузного) и лимонного сока. Такое блюдо активизирует работу поджелудочной железы и отрегулирует уровень инсулина в организме.

Фасоль содержит в себе вещества под названием лектины, которые стабилизируют белково-жировой обмен и снижают уровень сахара в крови. Ее можно употреблять в любом виде (замачивать, варить, запекать) или приготовить специальный настой. Две белых фасолины настаивать ночь в стакане воды, а с утра натощак съесть фасолины и выпить настой.

Семя льна – прекрасное средство как для профилактики диабета, так и для борьбы с недугом. Нужно взять 2 ст.л. ложки льняных семян, перемолоть их на кофемолке, запарить 0,5 литра кипятка, накрыть крышкой и проварить еще пять минут. После этого отвар остудить, не снимая крышки, процедить и пить каждое утро за полчаса до завтрака.

Следует отметить, что льняное семя не только улучшает работу поджелудочной, но и нормализует деятельность ЖКТ, а также значительно улучшает состояние кожи, ногтей и волос.

Взять горсть пшена, хорошо промыть, залить литром кипятка и оставить на ночь. Получившийся настой выпить на протяжении дня, повторить процедуру три дня подряд. Можно также перемолоть на кофемолке зерна пшеницы и принимать их трижды в сутки, запивая молоком. Курс длится неделю, после чего следует сделать двухнедельный перерыв и повторить прием.

Наконец, тем, кто находится в группе риска по развитию сахарного диабета, очень важно регулярно проходить обследование и сдавать анализ крови на содержание в ней сахара – это поможет заметить любые отклонения от нормы и сразу же принять соответствующие меры.