**14 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ.**

От диабета во всем мире страдают миллионы людей. Без надлежащего лечения это хроническое заболевание способно привести к различным сердечным патологиям, почечной недостаточности, потере зрения. Это заставляет многих задаваться вопросом относительно того, как минимизировать риски развития диабета. Профилактика является лучшим способом сохранения как собственного здоровья, так и своих близких.

**Профилактика сахарного диабета**

У семидесяти процентов людей, имеющих предрасположенность к этому недугу, может развиться диабет второго типа. Повлиять на возраст, гены, образ жизни, предшествующий тому моменту, когда человек решает уделять своему здоровую повышенное внимание, не получится, но вот исключить определенные вредные привычки и обзавестись полезными, помогающими минимизировать риски развития болезни, под силу каждому.

**№1. Отказаться от рафинированных углеводов и сахара**

Пересмотр собственного рациона — это первый шаг на пути к профилактике диабета. Пища, в которой сахар и рафинированные углеводы присутствуют в большом количестве, способна дать значительный толчок в развитии заболевания. Молекулы сахара, образуемые в результате расщепления таких продуктов, попадают прямо в кровеносную систему. Это вызывает резкое возрастание в крови уровня сахара и синтез инсулина — гормона, вырабатываемого поджелудочной железой, выполняющего «транспортную» функцию, в результате чего сахар из крови поступает и в другие клетки.

Инсулин не воспринимается организмом людей, имеющих предрасположенность к диабету, и, вместо распределения, сахар, получаемый из «вредной» пищи, остается полностью в крови. Поджелудочная, пытаясь восстановить баланс, начинает еще активнее вырабатывать инсулин. Это не приводит к нормализации сахара, а, наоборот, еще больше повышает. Кроме того, количество инсулина начинает зашкаливать. Подобная схема и становится толчком к развитию диабета.

**№2. Заниматься спортом на регулярной основе**

Физическая активность позволяет повысить восприимчивость клеток к инсулину, что позволяет поджелудочной не вырабатывать этот гормон в больших количествах, а, следовательно, и поддерживать уровень сахара становится гораздо легче. Необязательно становится профессиональным спортсменом. Главное, просто выполнять различные упражнения. Ученым удалось выяснить, что занятия с высокой интенсивностью повышают чувствительность организма к инсулина на 85, а с умеренной — на 51 процент. Эффект, к сожалению, сохраняется только в тренировочные дни.

**№3. Сделать воду основным источником поступающей жидкости**

Не следует увлекаться различными напитками. Они, в отличие от обычной питьевой воды, содержат сахар, консерванты и прочие не всегда известные покупателю добавки. Употребление газированных напитков повышает вероятность развития LADA, то есть **диабета первого типа**, которому подвержены люди от 18 лет и старше. Он начинает развиваться еще в детстве, но без какой-либо выраженной симптоматики и достаточно медленно, нуждается в сложном лечении.

*Наиболее крупное исследование по данному аспекту охватило порядка 2800 человек. У людей, которые выпивали в сутки по две бутылки газированных сладких соков, риск развития диабета второго типа увеличился на 20, а первого — на 99 процентов. Следует учитывать и то, что фруктовые соки тоже могут стать провоцирующим фактором. Совершенно иначе на организм влияет вода.*

В отличие от прочих сладких и газированных жидкостей, у воды выявлено множество положительных качеств. Она не просто утоляет жажду, но позволяет держать под контролем инсулин и сахар. Подобное воздействие было выявлено экспериментальным путем, когда группе людей, страдающих от переизбытка массы, вместо газировки, во время диеты давали пить обычную воду. У всех участников было отмечено не только понижение уровня сахара, но и повышение чувствительности к инсулину.

**№4. Привести вес в оптимальную норму**

Диабетом страдают не только люди с излишком массы тела, но именно они составляют подавляющее большинство. И если предрасположенность к болезни есть, то жир скапливается вокруг печени и брюшной полости. Его переизбыток становится главной причиной того, что организм становится менее чувствительным к инсулину, что и увеличивает риск возникновения диабета.

**№5. Отказаться от курения**

Курильщики входят в группу риска людей, подверженных развитию многих проблем со здоровьем, в том числе и диабету 2 типа. Это касается и активного, и пассивного курения, то есть вдыхания табачного дыма. Как показали исследования, охватывающие свыше миллиона курильщиков, риск заболевания у людей, выкуривающих в день умеренное количество сигарет, возрастает на 44, а от 20 и более штук — на 61%.

**№6. Попробовать низкоуглеводное диетическое питание под контролем врача-диетолога**

Рацион с низким содержанием углеводов еще называют кетогенной диетой. Она является наиболее действенной и эффективной для тех, кто желает похудеть без каких-либо последствий и вреда, поскольку беспокоится следует об общем состоянии, а не только о высоком сахаре и инсулине. Трехмесячный эксперимент, на протяжении которого люди придерживались низкоуглеводного питания, выявил понижение концентрации сахара на 12, а инсулина — на 50% по сравнению с теми, кто аналогичный период времени был на диете, ограничивающей употребление жиров. Показатели второй группы оказались гораздо скромнее и составили 1% падения уровня сахара и 19% — инсулина. Это лучшим образом демонстрирует преимущество низкоуглеводного питания. Искусственно создаваемый дефицит углевода позволяет поддерживать сахар и до, и после приема пищи практически одинаковым.

**№7. Питаться малыми порциями**

Это касается как диетического, так и обычного питания. Порции блюд, выкладываемые на тарелку, должны быть малы. Чем большее количество еды употребляется за раз, тем выше поднимается сахар и инсулин. И если кушать пищу малыми порциями, можно избежать резких всплесков.

**№8. Перейти от сидячего к активному образу жизни**

Нельзя практически не двигаться и предупредить появление диабета. Отсутствие движения, как удалось выяснить ученым, играет важную роль в развитии болезни. Было проведено порядка 47 разнообразных исследований, но все они продемонстрировали наличие связи между сидячим образом жизни и ростом факторов риска на 91%.

Конечно, изменить это вполне осуществимая задача. Достаточно просто один раз в час вставать и прогуливаться. Главное, перебороть собственные привычки, что, как было доказано, очень тяжело. Молодые люди, принимающие участие в годовом эксперименте, целью которого было изменить образ жизни, после окончания исследования вернулись к аналогичному стилю жизни.

**№9. Употреблять богатую клетчаткой пищу**

Продукты с высоким содержанием клетчатки полезны для здоровья, способствуют поддержанию и инсулина, и сахара на оптимальном уровне. В зависимости от способности поглощать воду, клетчатка бывает растворимой и нерастворимой.

Особенностью первой является то, что она, впитывая жидкость, образует в пищеварительном тракте своеобразную желейную смесь, замедляющую процессы переваривания, что сказывается на более медленном поступлении сахара в кровь. Нерастворимая клетчатка тоже препятствует тому, чтобы сахар резко поднимался, но точный механизм действия этого вещества до конца неизвестен. Следовательно, продукты с высоким содержанием клетчатки, независимо от типа, необходимо включать в рацион, учитывая то, что в максимальной концентрации растительных волокон содержится в пище тогда, когда она не была подвергнута термической обработке.

**№10. Не допускать дефицита витамина D**

Холекальциферол представляет собой один из наиболее важных витаминов, принимающих непосредственное участие в контроле сахара в крови. И если человек недополучает его, то риски проявления болезни значительно повышаются. Оптимальным уровнем его содержания считается не менее 30нг/мл.

Как показали исследования, благодаря высокой концентрации витамина D в крови, вероятность появления диабета 2 типа снижается на 43%. Это касательно взрослых людей. В Финляндии наблюдение за состоянием здоровья детей, принимающих добавки с холекальциферолом, показало, что риски развития у них диабета 1 типа снизились на 78%.