

Сахарный диабет — одно из очень распространенных заболеваний. Оно приносит множество осложнений и неприятных последствий. Некоторые люди болеют диабетом с самого раннего детства на протяжении всей жизни. Некоторые заболевают уже в зрелом возрасте. Можно ли что-то сделать? Возможна ли профилактика сахарного диабета?

Сахарный диабет 1 типа (инсулинозависимый) развивается в молодом или детском возрасте в результате гибели бета-клеток поджелудочной железы. Клетки погибают вследствие аутоиммунного процесса, то есть организм борется сам с собой. Как правило, этот вид диабета передается по наследству, имеет генетическую предрасположенность.

Значит ли это, что профилактика сахарного диабета 1 типа невозможна? Не совсем так. Ребенок наследует не само заболевание, а лишь предрасположенность к нему. Оно может развиваться, а может нет. Однако некоторые факторы увеличивают риск, и если их нейтрализовать или уменьшить их действие, то шансов остаться здоровым у ребенка будет больше.

Неблагоприятные факторы:

- Искусственное вскармливание ребенка,
- Вирусные инфекции,
- Сильный стресс,
- Употребление продуктов, содержащих искусственные добавки.

Таким образом, профилактика сахарного диабета у детей сводится, в общем-то, к простым вещам.

Когда малыш родился, нужно сделать все, чтобы до года он оставался на грудном вскармливании. Научные наблюдения подтверждают, что среди «искусственников» диабетиков значительно больше. Грудное материнское молоко обеспечивает ребенку не только питание, но и поддержку иммунитета и защиту от многих болезней.

Необходима профилактика вирусных инфекций. Для этого от особо опасных инфекций делаются прививки. В остальном: закаливание, активный образ жизни. Ребенок должен гулять, бегать, много времени проводить на свежем воздухе.

Правильное питание, то есть питание нормальными естественными продуктами, а не полуфабрикатами, которые неизвестно из чего состоят.

Диабет 2 типа (инсулиннезависимый) в большинстве случаев — результат неправильного образа жизни. Поэтому оптимизация и корректировка питания, режима двигательной активности, труда и отдыха и будет мерами профилактики сахарного диабета.

Для нормальной работы организм должен получать достаточное количество воды. Поджелудочная железа с помощью воды кроме инсулина вырабатывает бикарбонат, который нужен для нейтрализации кислот. Этот процесс мозг считает более важным, поэтому при нехватке жидкости поджелудочная железа занимается выработкой бикарбоната. В этом случае уровень инсулина снижается, а сахара повышается.

Кроме того, вода нужна для проникновения глюкозы в клетки, и если ее не хватает, то даже нормальное количество инсулина не поможет, и сахар повысится.

Обезвоживание истощает поджелудочную железу, частые скачки уровня содержания сахара нарушают нормальную работу организма и являются факторами риска для развития диабета.

Пить воду. стакан утром сразу после того, как проснулись. По стакану воды перед приемами пищи. При этом нельзя заменить воду ни чаем, ни кофе, ни соком, и уж тем более газировкой или пивом.

Питание должно быть здоровым и полноценным, содержать как можно больше овощей, бобовых, цитрусовые. Количество легкоусвояемых углеводов необходимо свести к минимуму. Торты, пирожные, варенье, сдоба — все эти продукты стоит есть лишь время от времени и понемногу. Стоит следить за калорийностью рациона, чтобы поддерживать нормальный вес. Избыток веса — это тоже «провокатор» диабета.

Рекомендации по питанию:

- Особо полезные продукты: черника, квашеная капуста, фасоль.
- Продукты из муки грубого помола, крупы (гречка, ячневая, овсянка), отруби и всё, что содержит достаточно клетчатки. Она замедляет всасывание углеводов и позволяет поджелудочной железе не перенапрягаться.
- Стараться употреблять продукты в печеном или вареном виде.
- Питаться часто (5-6) раз в день, но понемногу, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на поджелудочную железу.

Физические нагрузки — это и профилактика ожирения, и поддержание тела в здоровом состоянии, и хороший способ израсходовать лишнюю глюкозу. Около 30 минут в день нужно активно двигаться. Подойдет любой вид спорта, прогулки пешком или на велосипеде. Можно просто заменить использование лифта ходьбой по лестнице.

Избежать стрессов не удастся, но и загонять себя в состояние хронического стресса нельзя. Возможно, стоит подкорректировать рабочий режим, чтобы не перегружаться во время трудового дня. Обязательно нужно найти свой способ, как победить стресс.

Врач-эндокринолог: Бабайцева И.Е.