

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГБУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Профилактика сахарного диабета

(памятка для населения)



Уфа – 2016

Профилактику диабета необходимо начинать как можно раньше. Взрослый человек должен самостоятельно следить за условиями и своим питанием. Дети же должны находиться под строгим присмотром родителей в этом плане.

### Водный баланс.

Чаще всего в профилактике сахарного диабета любого типа первое место отдают правильной системе питания, хотя это не совсем верно. Прежде всего, необходимо поддерживать в организме здоровый водный баланс.

- Во-первых, поджелудочная железа кроме инсулина должна вырабатывать водный раствор вещества бикарбоната для нейтрализации естественных кислот организма. Если произошло обезвоживание, приоритет отдается выработке бикарбоната, соответственно, выработка инсулина временно снижается. А присутствие больших количеств белого сахара рафинада в продуктах питания является фактором риска заболевания диабетом.
- Во-вторых, процесс проникновения глюкозы в клетки требует не только инсулина, но и присутствия воды. Клетки, как и весь организм, на 75 процентов состоят из воды. Часть этой воды при приеме пищи потратится на выработку бикарбоната, часть на усвоение питательных веществ. В результате опять же страдает процесс выработки инсулина и его восприятия организмом.



**Существует простое правило:** пить стакан родниковой или минеральной негазированной воды утром и перед каждым приемом пищи обязательно. Это необходимый минимум. При этом нельзя считать напитками, восполняющими водный баланс, следующие популярные продукты: газированные напитки, кофе, чай, алкоголь. Для клеток все это является вредным.

### Здоровая диета.

Профилактика дается современному человеку сложно, но без строгой растительной диеты все остальные меры практически бесполезны. При этом стоит значительно ограничить мучные продукты и картофель.

При риске заболевания следует в первую очередь завязать с употреблением сахара-песка. Он дает значительную нагрузку на поджелудочную железу. При этом вся энергия высвобождается быстро, а

чувство насыщения от такой пищи длится совсем не долго. Стоит обратить внимание на медленные углеводы: бобовые, злаки, листовые овощи.

Тем, кто уже имеет избыточный вес, имеет смысл перестать есть после 18:00. Идеальным вариантом профилактики диабета в данном случае будет отказ от мясного, молочного и мучного. Так нагрузка на поджелудочную железу будет минимальной, вес постепенно будет снижаться.

Для тех, кто попадает в группу риска заболевания или уже имеет некоторые проблемы с содержанием уровня сахара в крови, следует включить в свой ежедневный рацион:

- ✓ Зелень
- ✓ Томаты
- ✓ Грецкий орех
- ✓ Болгарский перец
- ✓ Брюкву
- ✓ Фасоль
- ✓ Цитрусовые



### **Физическая активность.**

Регулярные физические нагрузки являются гарантированным методом профилактики любых заболеваний. Самая очевидная причина такой взаимосвязи – высокая кардио нагрузка. Но есть и другие причины.

Жировые клетки теряют объем естественным путем и в нужных количествах, а клетки мышц поддерживаются в здоровом и активном состоянии. При этом глюкоза не застаивается в крови, даже если есть некоторый ее избыток.

Необходимо хотя бы 10-20 минут в день заниматься любым видом спорта. Это не обязательно должна быть активная и изнуряющая тренировка. Для многих сложно выдержать полчаса спортивной нагрузки, а некоторые просто не могут найти свободные полчаса. В этом случае можно разделить свою физическую активность на три подхода по десять минут в течение дня.

Нужно всего лишь слегка изменить свои ежедневные привычки.

### **Хорошими способами поддерживать свое тело и здоровье в тонусе являются:**

- ✓ Ходьба по лестницам вместо использования лифта
- ✓ Прогулка в парке с друзьями вместо вечера в кафе

- ✓ Активные игры с детьми вместо компьютера
- ✓ Использование общественного транспорта вместо личного для утренних поездок на работу

### **Избегать стрессов.**

Такая мера будет отличной профилактикой абсолютно всех заболеваний, а не только сахарного диабета. Следует избегать контактов с отрицательно настроенными людьми. Если же это неизбежно, контролируйте себя и сохраняйте спокойствие. В этом могут помочь аутотренинги или же тренинги и консультации со специалистами.

Актуальный совет из этой же области – никаких сигарет. Они лишь создают иллюзию успокоения, но на самом деле это не так. При этом нервные клетки и гормональный фон все равно страдают, а никотин поступает в организм, способствуя развитию диабета и его последующих осложнений.

Стрессы напрямую связаны с давлением. Контролируйте его. Повышенное артериальное давление нарушает здоровые процессы углеводного обмена. Любое сердечно-сосудистое заболевание повышает риск заболевания сахарным диабетом.

### **Постоянное наблюдение за собой.**

Современный человек настолько занят, что воспринимает больницу, как дополнительный способ отдыха. Поэтому стоит пересмотреть взгляды на жизнь.

Для тех, у кого риск появления сахарного диабета очень высок (имеется ожирение или многие родственники страдают этим заболеванием), целесообразно перейти на растительную диету, оставаться на ней следует постоянно.

К неприятным последствиям может привести медикаментозное вмешательство. Сильные препараты могут иметь в своем составе гормональные вещества. Лекарственные средства чаще всего имеют какое-либо сопутствующее воздействие на органы, а поджелудочная железа «попадает под удар» одной из первых. Скопление вирусов и инфекций в организме может запустить аутоиммунные процессы.

### **Берегите себя и будьте здоровы!**

**Составитель: С.Д. Кучкарова, врач-методист отдела координации и методического обеспечения профилактической работы с медицинскими организациями ГБУЗ РЦМП**



## **Профилактика сахарного диабета 2 типа**

(памятка для населения)

Первичная профилактика сахарного диабета 2 типа должна исходить из факторов риска. Ими является возраст ( $> 45$  лет) и случаи диабета в семье. В этой связи люди в возрасте 45 лет и старше должны в обязательном порядке регулярно (1 раз в 3 года) проходить обследование на определение уровня глюкозы в крови натощак и через 2 часа после еды (гликемический профиль). Соблюдение данного правила позволит выявить развитие заболевания на ранних стадиях и принять своевременные меры, направленные на компенсацию сахарного диабета 2 типа. Одно из самых значимых профилактических мероприятий — контроль массы тела и ее снижение при избытке! С этой целью всем людям, у которых индекс массы тела (ИМТ) превышает допустимые показатели, необходимо пересмотреть свой рацион питания, а также направить максимум сил на борьбу с гиподинамией (малоподвижным образом жизни) при помощи активных занятий спортом. Чем раньше будут приняты эти меры, тем больше шансов существенно отсрочить развитие сахарного диабета 2 типа.



### **Правила питания при борьбе с лишним весом**

- ✓ Выделять для каждого приема пищи достаточное количество времени и тщательно пережевывать пищу.
- ✓ Не пропускать приемы пищи. В день необходимо есть не реже чем 3–5 раз в день. При этом приемом пищи считается и фрукт, и стакан сока или кефира.
- ✓ Не голодать.
- ✓ Отправляясь в магазин за продуктами, поесть, а также составить список необходимых покупок.
- ✓ Не превращать приемы пищи в награду и поощрение, не есть для улучшения настроения.

- ✓ Настоятельно рекомендуется придерживаться правила — последний прием пищи не позднее чем за 3 часа до сна.
- ✓ Ассортимент продуктов должен быть разнообразным, а порции небольшими. В идеале необходимо съесть половину от изначальной порции.
- ✓ Не есть, если не голодны.

Огромную роль в борьбе с лишним весом играют и занятия спортом. Малоподвижный образ жизни неминуемо ведет к набору лишних килограммов. Борьба с ними одними лишь ограничениями в питании — не верно, да и далеко не всегда результативно, особенно если речь идет о тех случаях, когда ожирение уже имеет место быть. Каждому человеку необходимо как минимум три раза в неделю один час посвящать выполнению физических упражнений. Отличным способом поддержать мышцы в тонусе, а также заставить организм работать является утренняя зарядка. Она способствует быстрой активизации обменных процессов в организме, заставляя его активно расходовать поступающую в виде пищи энергию.

**Составитель: Рахманкулова Ш.Б. - врач отделения функциональной диагностики ГБУЗ РКБ №2.**



РЦМР МЗ РБ з. 72, 2016г.