

## Международный день профилактики Диабета.

**Сахарный диабет**—это заболевание, при котором повышается уровень сахара, развивающийся в результате воздействия генетических и экзогенных факторов, обусловленным абсолютным или относительным дефицитом инсулина в организме. Инсулин- это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови.

### Симптомы сахарного диабета



### Причины, приводящие к диабету:

- наследственность-диабет первого типа наследуется с вероятностью 3-7 % по линии матери, с вероятностью 10 % по линии отца,
- ожирение-риск сахарного диабета повышается при окружности талии у мужчин больше 102 см, у женщин больше 88 см,
- заболевания поджелудочной железы,
- «городские факторы»-стресс, сидячий образ жизни, нарушение сна, неправильное питание.

### Нормальные показатели содержания сахара в крови:

- натощак в капиллярной крови- 3,3-5,5 ммоль/л;
- натощак в венозной крови- 3,3-6,1 ммоль/л;
- после приема пищи: до 7,8 ммоль/л.

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Бурятия» в целях профилактики диабета рекомендует:

### - правильное питание и достаточная физическая активность

- При СД 2 типа + ожирение уделять физическим нагрузкам 150-250 мин в неделю (не менее 5 дней в неделю).
- При СД 1 типа и типа 2, получающие инсулин, уделять физическим нагрузкам не менее 3 дней в неделю.

### - развитие стрессоустойчивости;

### - соблюдение режима дня;

### - соблюдение здоровой диеты в профилактике диабета:

- дробный прием пищи до 5 - 6 приемов в сутки,
- сбалансированный рацион питания по количеству белков, жиров, углеводов (соотношение 1:1:4), клетчатки и калорийности. Следует отдавать предпочтение нежирным сортам мяса, курицы, всем видам рыбы, яйцу, молочным продуктам,
- употребление кислых и кисло-сладких сортов фруктов и ягод (зеленые яблоки, красная смородина, клюква и др. содержащие меньше сахара), овощей (капуста, редис, перец).



Потребность в калориях индивидуальна и зависит от физической нагрузки, веса, возраста и пола,

- снижение потребления или исключение продуктов с легкоусвояемыми углеводами – мучные сдобные и кондитерские изделия, варенье, конфеты, шоколад, мёд, мороженое, напитки сладкие,
- поддержание нормального водного баланса, употребление обычной воды,

### - избавление от вредных привычек (курение, алкоголь).

Диета является ежедневной необходимостью для больных сахарным диабетом. Важно разнообразить своё меню и получать удовольствие от диетических блюд.

Своевременное прохождение обследования и соблюдение несложных правил в профилактике диабета помогут сохранить здоровье Вам и вашим близким!

**В рамках проведения мероприятий по профилактике Диабета с 24.11.2018г открыта «Горячая линия»: 8-3012-43-70-83 (с 09.00ч до 16.30ч).**