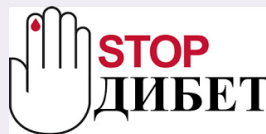


## Международный день профилактики Диабета

В настоящее время во всем мире насчитывается около 250 млн. больных сахарным диабетом, а по прогнозу ВОЗ уже в 2025 г число страдающих этим заболеванием, составит более 380 млн. человек.



В Российской Федерации зарегистрировано около 3 миллионов человек, больных СД.

**Сахарный диабет** - это синдром хронической гипергликемии, развивающийся в результате воздействия генетических и экзогенных факторов, обусловленным абсолютным или относительным дефицитом инсулина в организме.

### Нормальные показатели содержания сахара в крови:

- натощак 60-120 мг/дл или 3,3-6,6 ммоль/л;
- после приема пищи: максимально до 140 мг/дл или до 7,7 ммоль/л.

**Симптомы диабета:** сухость во рту, жажда, полиурия, похудание, утомляемость, общая слабость, запоры, нарушение зрения, склонность к инфекциям, кожный зуд.



### ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ДИАБЕТЕ



Признано, что **правильное питание и достаточная физическая активность** могут предотвратить развитие СД.

- 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.

**Изменение питания позволяет достичь сразу нескольких целей:**

1. за счет обогащения рациона фруктами и овощами увеличить потребление витаминов и микроэлементов, в т.ч. антиоксидантов, которые снижают риск атеросклероза.

2. увеличить потребление продуктов из цельного зерна (круп, хлеба): они содержат клетчатку, снижающую уровень холестерина и стимулирующую работу кишечника, и магний, участвующий в метаболизме углеводов.



3. увеличить количество белка в рационе за счет ежедневного потребления 140-200г нежирной, богатой белком пищи (35-50 г белка).

4. ограничить потребление насыщенных жирных кислот.

**При СД выделяют несколько основополагающих принципов питания:**

- Приемы пищи должны быть дробными, до 5 - 6 приемов в сутки.
- Рацион питания должен быть сбалансирован по количеству белков, жиров, углеводов (соотношение 1:1:4) и калорийности. Потребность в калориях индивидуальна и зависит от физической нагрузки, веса, возраста и пола.
- Необходимо исключить продукты, содержащие легкоусваиваемые углеводы – мучные сдобные и кондитерские изделия, варенье, конфеты, шоколад, мёд, мороженое, напитки сладкие.
- В рационе должны присутствовать продукты, содержащие достаточное количество клетчатки (свежие овощи, зелень, мучные изделия из муки грубого помола, крупы с низким содержанием крахмала (гречневая, овсяная).
- Предпочтительнее употреблять кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (зеленые яблоки, красная смородина, клюква и др.), исключить бананы, виноград, изюм.
- Не стоит забывать о белковой пище, отдавать предпочтение нежирным сортам мяса, курицы, всем видам рыбы, яйца, молочные продукты.
- Необходимо избавиться от вредных привычек (курение, алкоголь).

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

Эти несложные правила рационального питания благотворно влияют не только на людей, страдающих сахарным диабетом, а также для тех, кто следит за своим здоровьем и здоровьем своих близких.

**В рамках проведения мероприятий по профилактике Диабета с 09 2017г открыта «Горячая линия»: 8-9021-43-70-83 (с 09.00ч до 16.30ч).**