

Профилактика сахарного диабета.

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. Данный аспект особенно важен, учитывая то, что многие люди имеют предрасположенность к болезни. Это означает то, что сахар высокий, но еще не достигает того уровня, когда у пациента диагностируют диабет.

У семидесяти процентов людей, имеющих предрасположенность к этому недугу, может развиваться диабет второго типа. Однако, предпринимая определенные шаги, этого избежать вполне возможно. Повлиять на возраст, гены, образ жизни человек не может, но вот исключить определенные вредные привычки и обзавестись полезными, помогающими минимизировать риски развития болезни, под силу каждому.

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 железа, пытаясь восстановить баланс, начинает еще активнее вырабатывать инсулин. Это не приводит к нормализации сахара, а, наоборот, еще больше повышает. Кроме того, количество инсулина начинает повышаться. Подобная схема и становится толчком к развитию диабета.

Наличие связи между потреблением продуктов, богатых рафинированными углеводами и сахаром, и увеличением вероятности возникновения недуга было доказано в ходе различных исследований. Если воздерживаться от употребления такой пищи, подобный риск значительно уменьшается. Из тридцати семи исследований, проведенных на сегодняшний день, все подтвердили то, что питающиеся быстрыми углеводами люди на сорок процентов больше подвержены диабету.

Занятия физической культурой позволяют повысить восприимчивость клеток к инсулину, что приводит к тому, что поджелудочная железа не вырабатывает этот гормон в больших количествах и поддерживать уровень сахара становится гораздо легче. Необязательно становиться профессиональным спортсменом. Главное, просто выполнять различные упражнения. Ученым удалось выяснить, что занятия с высокой интенсивностью повышают чувствительность организма к инсулину на 85%, а с умеренной — на 51%. Эффект сохраняется только в тренировочные дни.

Занятия различными видами физической активности понижают уровень сахара не только у предрасположенных к диабету, но и у страдающих ожирением людей. Такой результат дают силовые, высокоинтенсивные и аэробные тренировки. Если сделать

спорт частью своей жизни, то инсулин начнет вырабатываться без каких-либо нарушений. Такого результата можно добиться, доведя количество сжигаемых при выполнении упражнений калорий до двух тысяч в неделю. Чтобы этого было проще достичь, следует выбирать именно тот вид активности, который больше всего нравится.

Не следует увлекаться различными напитками. Они, в отличие от обычной питьевой воды, содержат сахар, консерванты и прочие добавки. Употребление газированных напитков повышает вероятность развития 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 напитков, 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.

Диабетом страдают не только люди с избытком 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, это и увеличивает риск возникновения диабета.

Учитывая этот факт, даже несколько потерянных килограммов, становятся причиной значительных улучшений и профилактики болезни. Чем больше вес теряется, тем лучше. В ходе одного эксперимента с примерно тысячей участников было выявлено, что похудение на килограмм сокращает риски развития недуга на 16%. Максимальное достижение, которое было выявлено во время исследования, составило впечатляющие 96%.

Чтобы избавиться от лишней массы тела, следует придерживаться диетического питания. Можно соблюдать средиземноморскую, вегетарианскую или любую другую диету, которая не навредит здоровью. Важно не только похудеть, но и сохранить достигнутый результат. Вместе с возвращающимися килограммами о себе дадут знать и старые проблемы, когда концентрация и инсулина, и сахара в организме вновь повысится.

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%. Есть данные и о том, как отказ от этой вредной привычки отражается на снижении проявления недуга у человека среднего возраста. Через 5 лет после прекращения курения вероятность развития болезни снижается на 13%, а уже спустя 20 лет этот показатель не превышает того, который имеют люди, которые никогда не курили.

Необходимо понимать, что отказ от курения возымеет положительный эффект как при нормально, так и при лишнем весе. У человека, бросившего вредную привычку, а

затем набравшего вес, риски всегда будут гораздо ниже, чем в том случае, когда он продолжил бы и дальше курить.

Диета играет огромную роль в профилактике диабета. 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 беспокоиться следует об общем состоянии, а не только о высоком сахаре и инсулине. Такое питание рекомендовано в качестве профилактики как благодаря хорошему результату в потере килограммов, так и вследствие того, что оно снижает невосприимчивость к инсулину.

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. Таким образом, поджелудочной железой не будет вырабатываться большое количество инсулина, что и является профилактикой диабета.

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

Диета, содержащая клетчатку, очень полезна, так как впитывает жидкость, образуя в пищеварительном тракте своеобразную желейную смесь, замедляющую процессы переваривания, что сказывается на более медленном поступлении сахара в кровь. Следовательно, продукты с высоким содержанием клетчатки необходимо включать в рацион.

Растительную пищу, овощи, орехи и фрукты, витамины, микро- и макроэлементы необходимо употреблять без термической обработки.

Большое значение в профилактике сахарного диабета кроме диеты имеют физические нагрузки: ходьба, бег трусцой, плавание, гимнастика и другие физические упражнения.

Таким образом, полностью исключить риск, если предрасположенность к сахарному диабету существует, нельзя, однако контролировать факторы, которые способны привести к развитию этого недуга, можно. Если проанализировать свой распорядок дня, вредные привычки, питание, физическую активность, внести в уже привычный образ жизни изменения, то предотвратить развитие болезни вполне возможно. Главное, приложить максимум усилий, так как от этого зависит сохранность здоровья.