Как предотвратить сахарный диабет

При диабете второго типа самое главное — нормализовать вес и восстановить жировой и углеводный обмен в организме.

Но, если диета и физические упражнения не помогут, пациенту придется всю жизнь находиться под врачебным контролем и принимать препараты, которые снижают уровень сахара в крови.

Выбор в пользу здорового питания

Питание больного или находящегося в группе риска человека с повышенной массой тела должно быть направлено на уменьшение потребления углеводов, чтобы излишне не загружать поджелудочную железу, и на ограничение поступления калорий, — чтобы ещё не полнеть.

* Ограничение (иногда полное изъятие) из рациона питания легкоусвояемых углеводов (сахар, лакомства), при излишнем весе — снижение калорийности, специальное дробное питание — 5-6 раз за день небольшими порциями.
* Очень полезны фрукты и ягоды – они содержат целлюлозу и пищевые волокна, необходимые для более медленного поглощения глюкозы. Исключение составляют изюм, виноград и бананы, так как они содержат большое количество глюкозы, что категорически не рекомендуется.
* Без ограничений можно употреблять блюда из капусты, свеклы, моркови, баклажан, помидоров, редиса, огурцов, кабачков, брюквы, сладкого болгарского перца, стручковой фасоли. Исключение составляет картофель из-за высокого содержания крахмала.
* Можно добавлять отруби в супы и каши в процессе готовки.
* Напитками могут быть кисломолочные продукты, морсы, компоты и отвары трав.
* Необходимо 50-70% животных жиров поменять на растительные масла. Поэтому при разработке своего нового рациона учтите наличие нежирного мяса, рыбы и морепродуктов в отварном, тушенном и запеченном виде.
* Жирное мясо, птицу, сливочное масло и жареную пищу вообще лучше исключить из меню.
* Также необходимо ограничить макаронные изделия, хлеб, крупы, острые, пряные и копченые блюда.
* Алкогольные напитки придётся исключить полностью, так как даже небольшое вливание спирта в организм снижает поступление глюкозы из печени.

Регулярные физические нагрузки

Обязательно выкройте полчаса в день для физкультуры (аэробики, фитнеса). Если сложно сразу 30 минут – уделите своему здоровью 3 раза в день по 10 минут. Это может быть прогулка в парке с друзьями, родственниками, или самостоятельно, с плеером, танцуйте,  катайтесь на велосипеде. Главное, чтобы физические нагрузки приносили вам удовольствие. Поэтому не экспериментируйте с интенсивными нагрузками, особенно если вам уже перевалило за 40 лет.

Ежедневно используйте каждую возможность подвигаться:

* ходите пешком по лестнице вверх и вниз – забудьте про лифт;
* до магазина добирайтесь пешком;
* если у вас есть автомобиль, припаркуйте его подальше от места назначения и прогуляйтесь пешком;
* уделите время своим детям и поиграйте с ними в активные игры.

Сохранение душевного равновесия

Когда жизнь взрослого человека постоянно подбрасывает ему стрессовые ситуации, трудно сохранить нормальное эмоциональное состояние. Тут только вы сами сможете себе оказать помощь: поменьше контактируйте с отрицательно настроенными людьми и сохраняйте спокойствие.

Отказ от курения

Курение способствует прогрессу диабета и его осложнений.

Контроль артериального давления

Сердечно — сосудистые заболевания и диабет очень тесно связаны друг с другом. Повышенное давление может привести к нарушению углеводного обмена в организме.

В заключение следует подчеркнуть, что тщательное выполнение рекомендаций по профилактике сахарного диабета позволяет рассчитывать на их эффективность в 80-90% случаев у лиц с потенциальным сахарным диабетом.