

Миф 7

БОЛЬНОМУ ДИАБЕТОМ ПРИДЕТСЯ ГОТОВИТЬ ОТДЕЛЬНО

Только если семья никак не может отказаться от наваристых супов, жирного, жареного и сладкого, совсем не любит овощи, зерновые и молочные продукты. Во всех остальных случаях достаточно немного изменить ежедневное меню в сторону более легкой и полноценной пищи, что пойдет на пользу не только человеку с диабетом, но и его близким.

Миф 8

ПРИ ДИАБЕТЕ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ УГЛЕВОДЫ

Углеводы – это основной источник энергии для организма. При диабете важно максимально сократить простые углеводы, которые резко повышают уровень сахара в крови. А сложные углеводы, содержащиеся в продуктах из цельного зерна, свежих овощах, зелени, которые перевариваются постепенно, наоборот, помогают поддерживать стабильный уровень сахара.

Миф 9

ЛЮДЯМ С ДИАБЕТОМ ПОЛЕЗНЫ БЕЛКОВЫЕ ДИЕТЫ

Белковые и низкоуглеводные рационы построены на неограниченном употреблении мясных и рыбных продуктов. Но мясо, особенно жареное, может содержать избыток насыщенных жирных кислот, трансжиров, которые повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Ежедневное употребление красного мяса, особенно переработанного, повышает риск злокачественных новообразований кишечника. Поэтому, как и у здорового человека, количество белка в рационе человека с диабетом должно быть 0,8-1,25г на 1 кг рекомендуемой массы тела, 50% которого должно быть растительного происхождения, 50% – животного. Более точные рекомендации сможет дать врач с учетом возраста пациента, имеющихся заболеваний, образа жизни.



Миф 10

СПОРТ ПРИ ДИАБЕТЕ ПРОТИВОПОКАЗАН

Пациенты с диабетом, особенно те, у кого есть лишний вес, нуждаются в регулярной физической нагрузке. Это помогает не только нормализовать вес, но и улучшить обмен веществ, в том числе и метаболизм глюкозы в организме. Кроме того, физическая активность помогает человеку быть в тонусе, улучшает координацию движений, замедляет процесс развития остеопороза, дарит положительные эмоции, а занятия на свежем воздухе – укрепляют иммунитет! Перед началом тренировок следует проконсультироваться с врачом, который поможет выбрать тип физической активности, интенсивность занятий, их частоту.

Конечно, сахарный диабет – это серьезное заболевание, но совсем не приговор. После постановки диагноза человеку требуется медикаментозная терапия, контроль за уровнем сахара крови и гликированного гемоглобина, показателями артериального давления и липидов. В целях предупреждения осложнений сахарного диабета важно стремиться к достижению целевых показателей и оздоровлению образа жизни, включая коррекцию рациона питания и нормализацию веса. При ответственном подходе к собственному здоровью это заболевание можно контролировать, помните об этом!



Подготовлено с использованием материалов takzdorovo.ru
Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»
г. Киров, ул. Герцена, 49, тел. (8332) 38-90-17
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>
2020 год



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



Мифы о диабете

Актуальность проблемы сахарного диабета определяется быстрым ростом заболеваемости, в основном за счет диабета 2 типа, высокой смертностью и ранней инвалидизацией больных.

Сахарный диабет наряду с сердечно-сосудистыми заболеваниями, злокачественными новообразованиями и бронхолегочной патологией вносит значительный вклад в преждевременную смертность россиян. Диабет является одной из основных причин инфарктов, инсультов, ампутаций нижних конечностей, потери зрения, развития хронической почечной недостаточности.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ –

это хроническое заболевание, характеризующееся повышенным уровнем сахара в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита инсулина при разной степени развития периферической инсулинорезистентности.

При сахарном диабете 1 типа развивается абсолютная инсулиновая недостаточность – в организме не вырабатывается собственный гормон инсулин, возникает необходимость его инъекционного введения.

При сахарном диабете 2 типа инсулин вырабатывается, но снижается чувствительность периферических тканей к его действию, развивается так называемая «инсулинорезистентность».

В структуре заболеваемости доминирует **сахарный диабет 2 типа, составляя около 90-95% от общей популяции больных диабетом.**

Клинические проявления данных типов диабета отличаются. Если сахарный диабет 1 типа имеет более острое начало и яркую клиническую картину, то сахарный диабет 2 типа чаще выявляется случайно, например, при прохождении диспансеризации, профилактического медицинского осмотра.



Несмотря на то, что сегодня о диабете известно достаточно много, среди россиян остаются популярными «диабетические» мифы. В то время как достоверная информация о факторах риска и причинах сахарного диабета, о необходимости лечения и изменения образа жизни позволяет пациентам с сахарным диабетом жить полноценной жизнью.

МИФЫ О ДИАБЕТЕ

Миф 1 САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – ОН ОТ САХАРА

Как уже было сказано, сахарный диабет 1 типа – заболевание, связанное с нарушением производства инсулина, нужного для усвоения клетками глюкозы. А диабет 2 типа развивается в результате снижения чувствительности тканей к инсулину, как правило, – на фоне избыточного веса. Избыточный вес и ожирение* развиваются в результате нарушения баланса между потребляемой энергией и потраченной (нерациональное питание и недостаток физической активности), избыток сахара может быть причиной этого дисбаланса, а может не быть.

*Критерии избыточного веса/ожирения: ИМТ = 18,5-24,9 – нормальный вес, ИМТ = 25,0-29,9 – избыточный вес, ИМТ = 30 и более – ожирение, где ИМТ = вес (кг) / рост (м) * рост (м). Также критерием ожирения может быть окружность талии у женщин > 80 см., у мужчин > 94 см.

Миф 2 ДИАБЕТ ЗАРАЗЕН

Почти 100 лет прошло с момента открытия инсулина и его роли в развитии сахарного диабета, но за этот период ученые не наблюдали ни одного случая передачи диабета от человека к человеку.

Миф 3 У МЕНЯ ХОРОШАЯ/ПЛОХАЯ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Если в семье не было случаев диабета первого типа, это не значит, что у человека нет шансов им заболеть. И не все дети больных диабетом страдают этим же заболеванием. А диабет второго типа нередко оказывается последствием нездорового образа жизни, а вовсе не наследственности.

Миф 4 ДИАБЕТ – ЭТО НЕ БОЛЕЗНЬ

При диабете нет насморка, кашля или ломоты в суставах. Как и другие хронические неинфекционные заболевания, сахарный диабет долгие годы себя не проявляет, что приводит к несвоевременному обращению за медицинской помощью. К сожалению, даже после постановки диагноза многие пациенты не оценивают в полной мере последствия имеющейся болезни, такие, как: почечная недостаточность, инсульт, инфаркт миокарда и даже слепота. В случае низкой мотивации пациента к лечению и изменению образа жизни говорить о качественной жизни не приходится.

Миф 5 У МЕНЯ «НЕСТРАШНЫЙ» ДИАБЕТ

Любая форма диабета и степень его тяжести требует постоянного соблюдения врачебных предписаний и контроля за состоянием организма, без этого болезнь прогрессирует, приводит к осложнениям и может закончиться преждевременной смертью.

Миф 6 ТЕПЕРЬ ТОЛЬКО ДИАБЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

Какая-то специальная пища больным диабетом не нужна. Достаточно соблюдать те разумные ограничения, которые предписывают в этом случае врачи, и сделать свое питание здоровым и сбалансированным. Имеющиеся вопросы о питании следует задать лечащему врачу. Также подробно об этом рассказывают на занятиях в Школе для пациентов с сахарным диабетом.

