

Сахарный диабет характеризуется повышением сахара в крови и представляет собой одно из наиболее быстро распространяющихся в мире хронических заболеваний. По данным ВОЗ в 2010 г. количество заболевших составит более 230 млн. человек, а к 2025г.- 300млн. Нарушения обмена веществ в организме человека в связи с сахарным диабетом начинаются задолго до клинических проявлений и к моменту диагностики заболевания уже происходят необратимые сосудистые изменения, повышается риск сердечно-сосудистой смертности.

Возможны два способа в профилактике сахарного диабета:



-первый заключается в изменении образа жизни: снижении массы тела, соблюдении



низкокалорийной диеты регулярном выполнении режима физических нагрузок;

-второй способ основан на применении препаратов, используемых при лечении сахарного диабе-

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Самая частая причина избыточной массы тела и ожирения - нарушение равновесия между тем, что и сколько мы едим, и тем, как много и регулярно двигаемся. Режим питания не должен вызывать чувство голода. Чтобы худеть, нужно есть чаще (завтрак, обед, ужин и два перекуса), но небольшими порциями. Интервалы между приёмами пищи не должны превышать 4 часа. Завтрак не позже, чем через 1-1,5 часа после пробуждения. Необходимо устранить привычку принимать основное количество пищи на ночь, стараться прекращать прием пищи за 1-2 часа до сна. Исключить еду на ходу, фаст-фуд, хот-доги, чипсы, бутерброды.



Возможно проведение *разгрузочных дней*, но не более одного в неделю.

Примеры разгрузочных дней:

- кефирный: 1,5-2 литра нежирного кефира, разделенного на 5-6 приемов;



- яблочный: 1,5-2 кг не очень сладких яблок(можно запеченных), разделенных на 5-6 приемов;

КАК ГОТОВИТЬ ПИЩУ



Полезно: варить, тушить (на воде), запекать в фольге, в духовом шкафу, можно использовать гриль, микроволновую печь. Идеальный вариант - пароварка. Жарение как способ приготовления пищи исключить.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Приготавливая салаты, исключите в качестве заправки майонез и салатные соусы. Используйте маложирную сметану (до 10%), био-йогурт, нежирный кефир, ткемали, соевый соус. Не злоупотребляйте и растительным маслом в качестве заправки: достаточно одной чайной ложки масла на одну порцию салата. В качестве вкусовых добавок, по желанию, можно использовать сок лимона, апельсина, бальзамический уксус.



Поменьше картофеля, отдайте предпочтение запеченному в духовом шкафу или микроволновой печи. Забудьте чипсы, картофель жареный и особенно фри.