Диабет – самая распространенная гормональная проблема на планете. Им страдают миллионы людей, вне зависимости от их расовой или национальной принадлежности. Возникает вопрос: можно ли снизить риск развития диабета?  
Про  сахарный диабет говорят, когда в крови обнаруживают высокий уровень глюкозы (или как принято говорить – сахара) из-за того, что для его переработки не хватает гормона инсулина.  
Диабет первого типа  
Этот тип диабета возникает из-за недостатка инсулина (инсулин-это гормон, вырабатываемый бета-клетками в островках Лангерганса поджелудочной железы. При сахарном диабете первого типа инсулин перестает вырабатываться, а при диабете второго типа – не воспринимается клетками  
тела). Чаще всего он развивается в детском и подростковом возрасте, но может начаться и у взрослых.  
Диабет второго типа  
Это наиболее распространенная форма диабета, которая развивается обычно у людей зрелого возраста. При этой форме диабета клетки поджелудочной железы продолжают работать и производить инсулин, но клетки печени, мышц и жировой ткани на него реагируют слабо. Причем, чем больше сахара поступает в организм, тем ниже становится чувствительность клеток к инсулину.  
  
Главное о диабете  
Риск развития диабета первого типа может быть врожденным, но правильное питание и укрепление иммунитета снижают вероятность развития заболевания.  
Диабет второго типа  — следствие малоподвижного образа жизни и переедания.  
  
Определить, не повышен ли уровень сахара в крови, можно, сдав анализы в районной поликлинике или обратившись в центр здоровья.  
  
Профилактика сахарного диабета:  
Основные принципы:  
•    придерживаться диетического питания с ограничением жирных продуктов животного происхождения, жареной, жирной и острой пищи, алкогольных напитков.;  
•    строго контролировать вес тела, при избытке обязательно снижать до нормы;  
•    не менее 5 раз в неделю заниматься лечебной гимнастикой, ходьбой, плаванием, бегом;  
•    исключить стрессовый фактор;  
•    отказаться от вредных привычек.  
  
Первичная профилактика диабета начинается с выявления предрасполагающих факторов:  
•    наследственность,  
•    избыток массы тела,  
•    сопутствующие заболевания,  
•    вредные привычки,  
•    возраст,  
•    планирование беременности,  
•    нарушенная толерантность к глюкозе.  
  
Если пациент входит в одну из групп риска, то ему показано:  
•    исключение простых углеводов (сахар и белая мука), ограничение животных жиров;  
•    регулярная физическая активность, минимальная продолжительность – 150 мин. в неделю. Занятия обязательно должны быть посильными;  
•    нормализация веса тела. Для нее нужно рассчитать калорийность рациона с учетом энергозатрат, гликемический индекс, раз в неделю проводить разгрузочный день;  
•    ограничение стрессов – овладение способами релаксации, дыхательная гимнастика, йога;  
•    предотвращение контактов с заболевшими в период эпидемий;  
•    отказ от курения и приема алкоголя.  
  
Вторичная профилактика применяется к уже больным диабетом. Ее цель – предотвратить или отсрочить развитие сосудистых и нервных осложнений. Для этого необходимо:  
  
•    постоянно контролировать уровень глюкозы в крови, гликированного гемоглобина;  
•    максимально приблизить свои показатели углеводного и жирового обмена к рекомендованным, поддерживать нормальный уровень артериального давления;  
•    строго придерживаться правил питания;  
•    своевременно проводить коррекцию дозы инсулина и таблеток для снижения сахара, при декомпенсации диабета или тяжелых заболеваниях внутренних органов (вне зависимости от типа) показана интенсифицированной инсулинотерапии.  
  
Третичная профилактика диабета применяется при возникновении осложнений заболевания:  
  
Общие меры профилактики:  
•    находиться под наблюдением эндокринолога и смежных специалистов (окулист, нефролог, кардиолог, невропатолог);  
•    не нарушать сроки планового обследования и самоконтроля гликемии, давления крови;  
•    компенсировать изменения углеводного и жирового обмена при помощи препаратов;  
•    своевременно проходить курсы лечения в стационаре, в том числе и хирургические, реабилитацию в санаторно-курортных учреждениях при отсутствии противопоказаний;  
•    исключить любые нарушения диеты, вредные привычки.  
  
Диета при обменных нарушениях является обязательной основой для эффективной профилактики. Если диабетикам необходимо учитывать количество углеводов (хлебные единицы) для расчета дозы инсулина, гликемический индекс, то для остальных пациентов с предрасположенностью к заболеванию будет достаточно убрать из меню запрещенные продукты.  
К ним относятся:  
•    выпечка из сдобного или слоеного теста, хлеб из белой муки;  
•    печенье, вафли, торт или пирожные;  
•    сахар, конфеты, мед;  
•    алкогольные напитки с сахаром;  
•    пакетированные соки, нектары, сладкую газировку;  
•    джемы, варенье, сиропы;  
•    мороженое, десерты;  
•    снеки, сухарики, чипсы, фастфуд;  
•    финики, изюм, виноград, инжир;  
•    покупные соусы, полуфабрикаты, консервы;  
•    макароны, белый рис, манка;  
•    копченая, соленая рыба;  
•    жирное мясо, субпродукты, колбасы;  
•    творог выше 9% жирности, сметана и сливки от 10%.