



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

«Профилактика сахарного диабета»

(для населения)



ЛИПЕЦК 2017г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист по эндокринологии
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ Н. П. Горбунова
« _____ » _____ 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по профилактической медицине
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ В. П. Кострова
« _____ » _____ 2017 г.



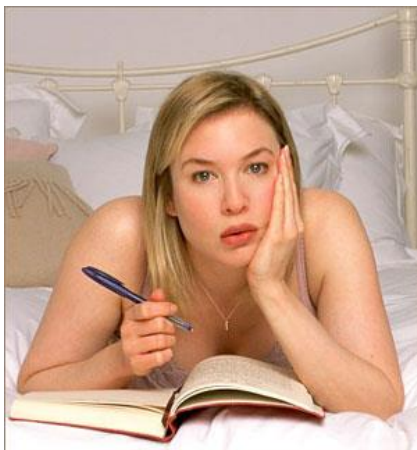
Сахарный диабет можно с полной уверенностью назвать бичом современного общества, ведь если им заболел человек, то вылечить его невозможно. Но это заболевание вполне можно предупредить.

Сахарный диабет – одно из наиболее опасных и вместе с тем самых распространенных заболеваний. По последним данным, численность больных сахарным диабетом в мире за последние 10 лет увеличилась более чем в 2 раза, и к концу 2016 года достигла 422 млн. человек. Согласно прогнозам Международной диабетической федерации к 2040 году сахарным диабетом будут страдать 642 млн. человек. Эта болезнь сокращает продолжительность жизни, вызывает тяжелые осложнения со стороны сердечно-сосудистой, нервной систем, со стороны зрения, почек. У больных с диабетом чаще возникают инфаркты, инсульты, слепота, ампутации нижних конечностей, развивается почечная недостаточность до назначения гемодиализа.

Основным фактором, провоцирующим его развитие, считается неправильный образ жизни – переедание и недостаточная двигательная активность, вследствие чего человек имеет избыточную массу тела или ожирение. Высокий риск возникновения сахарного диабета у людей, чьи родственники болели сахарным диабетом (родители, братья и сестры, бабушки и дедушки).

Но предупредить этот недуг вполне возможно – для этого следует помнить ряд простых, но очень важных правил.

Когда следует задуматься о профилактике сахарного диабета?



Какие же факторы могут говорить о том, что человек склонен к развитию этого опасного заболевания? Итак – это ожирение и даже склонность к полноте.

Определите, есть ли у вас предрасположенность к диабету

Очень важное значение имеют антропометрические параметры человека - рост и вес, объем талии и объем бедер.

Рассчитать свой нормальный вес можно по формуле индекса массы тела (ИМТ).

$$ИМТ = \frac{Вес[кг]}{(Рост[м])^2} [кг / м^2]$$

Если ИМТ укладывается в интервале 18,5-24,9, то у Вас нормальный вес.

Если ИМТ составляет 25-29,9 – это избыточный вес.

Если ИМТ превышает 30,0 – то это уже ожирение.



Второй важный параметр - это индекс талия/бедро. Для этого нужно измерить объем талии и бедер, после чего разделить первое получившееся число на второе (ОТ/ОБ). Если индекс больше 0,95 (для мужчин) или 0,85 (для женщин), это говорит о том, что человек находится в группе риска возникновения сахарного диабета.

Узнайте, находитесь ли вы в группе риска



Кроме того, особое внимание на свое здоровье следует обратить тем, у кого в семье были случаи сахарного диабета, а также женщинам, которые за время вынашивания плода набрали большое количество веса и родили ребенка весом более 4-х кг. Даже если после родов вес нормализовался, риск развития заболевания сохраняется на 10, а иногда и на 20 лет.

Риск развития диабета есть у крупных младенцев.

Питание

Профилактика сахарного диабета 2 типа :

Диета, дробное питание до 5 раз в день:

Снизить до минимума употребление рафинированных углеводов и насыщенных жиров.

Основу питания должны составлять богатые растворимыми волокнами.

Процентное соотношение содержания в пище должно быть:

-60% углеводов 20% жиров

-20% белков

Сладости, газированные напитки, десерты, растворимые напитки с сахаром, фаст фуд, копченое, соленое исключить из рациона.

Разумная физическая нагрузка.

Физическая активность

улучшает процессы метаболизма и повышает чувствительность к инсулину.



Важнейшую роль в профилактике диабета играет питание. Людям, имеющим склонность к полноте, ни в коем случае нельзя голодать - это стресс и увеличивается количество гормона стресса - кортизола, который повышает глюкозу в крови, в ответ на что увеличивается уровень инсулина в крови, который еще больше будет усиливать чувство голода, с которым можно не справиться и человек срывается и начинает есть еще больше еды, чем питался до этого.

Питаться следует небольшими порциями, не менее 4-5-ти раз в сутки. Очень важно количество еды! За один прием старайтесь съесть не больше объема тарелки в 15 см.

Что же касается продуктов, то их можно поделить на 3 категории: к первой - будут относиться те, которые лучше вообще убрать из своего рациона, ко второй - те, которые следует потреблять в меньшем количестве (примерно половину привычной порции) и, наконец, продукты, разрешенные к употреблению в каждый прием еды, но как говорилось выше - не в большом объеме.

Приводим таблицу питания:

Исключить из рациона	Сократить потребление	Употреблять в неограниченном количестве
Жирные сорта мяса	Нежирное мясо	Помидоры и огурцы
Цельное молоко и жирные молочные продукты	Молочные и кисломолочные продукты	Листовой салат, шпинат, зелень
Колбаса и колбасные изделия	Рыба	Морковь
Копчености	Макаронные изделия	Капуста
Консервы	Бобовые культуры	Кабачки
Масло	Крупы	Лук и чеснок
Семечки	Хлеб и хлебобулочные изделия	Свекла
Орехи	Картофель	Стручковая фасоль
Трансжиры	Мармелад и зефир	Болгарский перец
Майонез		Редис
Сахар и мед		Фрукты (за исключением бананов и винограда)



Чтобы правильно определить необходимое количество тех или иных веществ в ежедневном рационе, можно использовать так называемое правило «деления тарелки». То есть, половину каждого приема пищи должны составлять овощи, 1/3 – жиры и 1/3 – белки. Ужинать следует не позже чем за 2 часа до сна, причем он должен обеспечивать не более 20% суточной нормы калорий.

Как питаться правильно

Также очень важно помнить о том, что каждый продукт имеет свой гликемический индекс – он показывает, с какой скоростью углеводы при его расщеплении поступают в кровь человека и превращаются в глюкозу.

Гликемический индекс продуктов

Гликемический индекс (ГИ)

О чем говорит число рядом с ГИ?

Высокий ГИ: от 70 и выше

- вызывает резкий скачок уровня сахара в крови
- примерь: сахар, конфеты, арбуз, мед, белый хлеб, блины

Средний ГИ: от 56 до 70

- вызывают умеренное повышение уровня сахара в крови
- примерь: ананас, молодой картофель, апельсины, мучные изделия, продукты из муки грубого помола (макаронные изделия), персики

Низкий ГИ: до 55

- дает медленный рост уровня сахара в крови
- примерь: овсянка, яблоки, все бобовые, неочищенный рис, обезжиренное молоко, йогурты

Высокий ГИ
(от 70 и выше)

Средний ГИ
(от 56 до 70)

Низкий ГИ
(до 55)

Гликемический индекс — таблица

ТАБЛИЦА ГЛИКЕМИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ					
Зеленая (печеная), укроп, салат, цуккини	0-15	Консервированная фасоль	43	Арбуз	91
Капуста белокочанная	15	Дыня	43	Пшеничные хлопья	92
Капуста брокколи	15	Абрикосы	44	Хлебцы пшеничные	92
Арахис	15	Персики	44	Картофель фри	95
Орехи (лесные)	15-23	Пиво, ячмень	45	Кукурузные хлопья	95
Соя	16	Виноград	46	Карамель	98
Фасоль красная	19	Рис отарной	47	Морковь	98
Бурятия, ячмень	20	Хлеб с отрубями	47	Картофель печеный	98
Зерноотходы	20	Порошок зеленый	47	Мед	99
Бизон	22	Трехфруктовый сок	49	Воздушный рис	99
Шоколад черный (50% какао)	25	Ячмень	50	Картофель жареный	99
Ягоды	25-30	Манго, киви	50	Гликоза	100
Чечевица	27	Хлеб из муки грубого помола с отрубями	50	Мальтоза	100
Молоко цельное	28	Фасоль консервированная	49		
Молоко обезжиренное	32	Полнозерновой рис	49		
Сливки	33	Рис коричневый	49		
Йогурт нежирный фруктовый	33	Овсяные хлопья	49		
Грибы	35	Овсяные отруби	49		
Яблоки	35-40	Гречка	49		
Хлеб из цельной муки	35	Картофель жареный	49		
Хлеб из цельной муки	36	Манго	49		
Бананы (зрелые)	40	Бананы	49		
Овсяные хлопья	40	Рисовая вермишель	49		
Прожаренная каша	40	Макаронные изделия	49		
Земляника, клубника, арбуз	40	Гамбургер	49		
Фруктовые соки	40-43	Хлеб ржаной	49		
Сладости белые	42	Секвела	49		
Апельсины, мандарины	42	Манная каша	49		
		Изюм	49		
		Сухофрукты	49		
		Печенье, кофе и подобные напитки	49		
		Хлеб белый	49		
		Пшеничная мука (б/сорт)	49		
		Белый рис	49		
		Кукуруза	49		
		Картофельное пюре	49		

Высокий GI означает, что данный продукт содержит легкоусвояемые («плохие») углеводы, а низкий говорит о наличии сложных, «хороших» углеводов. Например, для белого хлеба, картофеля фри, меда, пшеничной муки GI составляет от 95 до 100, а самый низкий индекс – 10-20 – у овощей и фруктов (брокколи, брюссельская капуста, лук, лимоны, помидоры и т.д.).

Водный баланс

Еще один важный момент – поддержание водного баланса в организме. Дело в том, что, помимо основного гормона, поджелудочная железа вырабатывает ионы бикарбоната, призванные нейтрализовать кислоты. Соответственно, при обезвоживании орган начинает усиленно вырабатывать это вещество, снижая выработку инсулина. Кроме того, сложный процесс расщепления глюкозы, которая и является основной пищей для клеток всего организма, требует не только достаточного количества инсулина, но и определенного количества воды.

Водный баланс

- **Водный баланс** – равновесие между поступлением и выделением воды из организма. Величина водного баланса около 2,5 л в сутки.

ПОСТУПЛЕНИЕ ВОДЫ

- с напитками - 1.2 л
- с пищей – 1.0 л
- эндогенная вода – 0.3 л
- Итого - 2.5 л**

ВЫДЕЛЕНИЕ ВОДЫ

- через почки – 1.4 л
- через кожу и легкие – 1.0 л
- через кишечник – 0.1 л
- Итого - 2.5 л**

Сколько воды нужно пить в день

50 кг –  x 9 = 1.8 л

60 кг –  x 11 = 2.1 л

70 кг –  x 12 = 2.5 л

80 кг –  x 14 = 2.8 л

90 кг –  x 16 = 3.2 л

100 кг –  x 17 = 3.4 л

 = 200 мл

Правила питья воды:

- Пей, когда чувствуешь жажду
- Вода должна быть комнатной температуры
- Распредели объем воды на порции - стаканы
- Пей медленно, небольшими глотками
- Промежуток между питьем составляет около 30 - 60 мин
- Исключи из рациона газированную воду
- Можешь добавить вкуса с помощью свежих фруктов, ягод и трав
- Чувство жажды утоляется через 10-15 мин, поэтому подожди, прежде чем выпить еще

*Данные округлены и взяты из расчета 35 мл воды на 1 кг веса.

Чтобы поддерживать нормальный водный баланс, нужно выпивать два стакана чистой негазированной воды с утра и до каждой трапезы (это требуемый минимум для каждого человека). При этом следует помнить, что заменять обычную воду чаем и соками, а уж тем более кофе или газированными напитками строго не рекомендуется – последние вообще лучше убрать из рациона вместе с запрещенными продуктами.

Кофе, сок и газировка не заменят воду.

Физическая активность

Постоянные физические нагрузки – проверенный и эффективный способ профилактики диабета. Связано это с тем, что жировые клетки во время тренировок быстро теряют объем, мышцы поддерживаются в тонусе и здоровом состоянии, а глюкоза не застаивается в крови даже в том случае, если имеется ее избыток.

Заниматься тяжелыми, изнуряющими видами спорта совсем необязательно – любой человек сможет найти 10 минут для того, чтобы немного потренироваться. Для этого можно:

- ✚ ходить по лестницам вместо использования лифта;
- ✚ прогулки на свежем воздухе вместо сидения за компьютером;
- ✚ играть в подвижные игры с детьми;
- ✚ отказаться от личного и общественного транспорта в пользу пешей ходьбы.



Борьба со стрессами



К сожалению, полностью избежать нервных стрессов и перегрузок современному человеку просто невозможно, поэтому следует научиться правильно с ними бороться. Ни в коем случае не рекомендуется использовать в этих целях алкоголь или сигареты – они только создают иллюзию спокойствия, а на самом деле убивают клетки нервной системы и негативно воздействуют на выработку гормонов, способствуя развитию диабета и других заболеваний.

Существует множество более здоровых и действенных способов успокоить нервы и снизить проявления стресса: хорошая музыка, прогулки на свежем воздухе, йога, физические упражнения и т.д.



Боремся со стрессом правильно

Также стоит отметить, что стрессы напрямую связаны с повышением артериального давления, поэтому его нужно регулярно измерять и контролировать. Чаще измеряйте давление.

Наблюдение за собственным здоровьем

Спровоцировать развитие сахарного диабета могут даже те вещи, которые многие из нас считают привычными и необходимыми – в частности, лекарственные препараты. Любые лекарства (особенно гормональные) часто имеют побочные эффекты, а поджелудочная



железа одной из первых подвергается «бомбардировке» вредными веществами. Разумеется, отказываться от квалифицированного лечения не стоит, особенно если в нем есть крайняя необходимость, но очень важно избегать самостоятельного и неконтролируемого приема любых медикаментов.

Нельзя бесконтрольно принимать лекарства!

Ну, а для того, чтобы снизить восприимчивость организма к инфекциям и вирусам, нужно регулярное закаливание и прием витаминов.

Профилактические средства народной медицины

Чтобы снизить уровень сахара в крови и предотвратить развитие сахарного диабета, совсем необязательно использовать специальные аптечные препараты или пищевые добавки. Существует ряд продуктов питания, которые прекрасно справляются с этой задачей и при этом не наносят такого вреда организму, как фармацевтические средства.

Специи

Добавление в пищу некоторых специй может стать отличной профилактикой сахарного диабета. К самым эффективным средствам относятся корица и куркума.

Корица способствует плавному, постепенному усваиванию углеводов и стабилизации уровня инсулина. Куркума обладает схожим эффектом, а кроме того, благотворно влияет на систему кроветворения. Специи можно как добавлять в блюда, так и принимать самостоятельно.



Например, из куркумы можно приготовить напиток: 1 ч. л. порошка растворить в стакане кипяченой воды и принимать 4 р. в день за 30 до приема пищи.

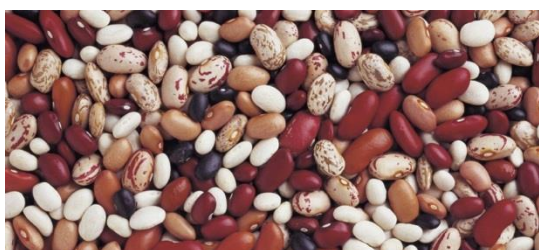
Топинамбур

Топинамбур – еще одно отличное средство, которое позволяет избежать диабета и других проблем с поджелудочной железой.

Для профилактики заболеваний достаточно каждое утро съедать салат из земляной груши – один плод потереть на терке, добавить по капле растительного масла (лучше оливкового или кукурузного) и лимонного сока. Такое блюдо активизирует работу поджелудочной железы и отрегулирует уровень инсулина в организме.



Фасоль



Фасоль содержит в себе вещества под названием лектины, которые стабилизируют белково-жировой обмен и снижают уровень сахара в крови. Ее можно употреблять в любом виде (замачивать, варить, запекать) или приготовить специальный настой. Две белых фасолины настаивать ночь в стакане воды, а с утра натощак съесть фасолины и выпить настой.

Льняное семя

Семя льна – прекрасное средство, как для профилактики диабета, так и для борьбы с недугом. Нужно взять 2 ст.л. ложки льняных семян, перемолоть их на кофемолке, запарить 0,5 литра кипятка, накрыть крышкой и проварить еще пять минут. После этого отвар остудить, не снимая крышки, процедить и пить каждое утро за полчаса до завтрака. Следует отметить, что льняное семя не только улучшает работу поджелудочной, но и нормализует деятельность ЖКТ, а также значительно улучшает состояние кожи, ногтей и волос.



Наконец, тем, кто находится в группе риска по развитию сахарного диабета, очень важно регулярно проходить обследование и сдавать анализ крови на содержание в ней глюкозы – это поможет заметить любые отклонения от нормы и сразу же принять соответствующие меры.

Границы уровня глюкозы крови натощак и после нагрузки глюкозой:

НОРМА

Натощак:	- для капиллярной крови (из пальца)	< 5,6 ммоль/л
	- для венозной крови -	< 6,1 ммоль/л;
Через 2 часа после нагрузки глюкозой 75 мг:	- для капиллярной крови (из пальца)	< 7,8 ммоль/л
	- для венозной крови -	< 7,8 ммоль/л;

Нарушенная толерантность к глюкозе (преддиабет)

Натощак: - для капиллярной крови (из пальца) $> 5,7 < 6,1$ ммоль/л
- для венозной крови - $> 6,2 < 7,0$ ммоль/л;

Через 2 часа после
нагрузки глюкозой 75 мг: - для капиллярной крови (из пальца): $\geq 7,8 < 11,1$ ммоль/л
- для венозной крови: $\geq 7,8 < 11,1$ ммоль/л

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Натощак: - для капиллярной крови (из пальца) $\geq 6,1$ ммоль/л
- для венозной крови - $\geq 7,0$ ммоль/л;

Через 2 часа после
нагрузки глюкозой 75 мг: - для капиллярной крови (из пальца): $\geq 11,1$ ммоль/л
- для венозной крови: $\geq 11,1$ ммоль/л

Любое случайное определение глюкозы крови в любое время суток: $\geq 11,1$ ммоль/л

Не стоит расстраиваться, если у вас обнаружили предрасположенность к диабету, стоит задуматься над изменением многих аспектов своей жизни, которые помогут снизить риск развития дальнейших стадий болезни. Профилактика диабета может оказаться крайне эффективной, если заняться этим как можно раньше.

Будьте здоровы!

Для заметок

Информационный бюллетень подготовила:

Полякова Л. А. - специалист ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

Ссылка на интернет сайты:

<http://zazozh.com/zdorove/profilaktika-saharnogo-diabeta.html> © zazozh.com

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,

9 микрорайон, д.17

тел./факс: 31-00-19, 31-07-11

e-mail: orgmetod@inbox.ru

сайт: www.yazdorov-48.ru