14 ноября –Всемирный день борьбы с диабетом

 **Как развивается сахарный диабет?**

 Гормон инсулин превращает сахар в глюкозу, которая является энергетическим веществом, необходимым для нормальной работы клеток организма. Когда происходит сбой в выработке поджелудочной железой инсулина, начинаются нарушения в процессах обмена веществ. Глюкоза не доставляется в клетки, и оседает в крови. Клетки в свою очередь, голодая, начинают давать сбой, что внешне проявляется в виде второстепенных заболеваний (болезни кожи, кровеносной системы, нервной и других систем). В это же время, происходит значительное увеличение глюкозы в крови (гипергликемия). Качество и действие крови ухудшаются. Весь этот процесс и называется сахарным диабетом.

**Что едят при сахарном диабете?**

Меню при сахарном диабете состоит из овощей, фруктов, мясной и молочной продукции. Диагноз «Сахарный диабет» не означает, что необходимо полностью отказать от глюкозы в пище. Глюкоза является «энергией» организма, при недостатке которой, происходит распад белка. Пища должны быть богата на белок, [витамины](http://medicina.dobro-est.com/vitaminyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html) и микроэлементы.

 **Что можно есть при сахарном диабете:** фасоль, гречка, овсянка, перловка, пшеничная и кукурузная крупы, грейпфрут, апельсин, [лимон](http://medicina.dobro-est.com/limon-sostav-poleznyie-svoystva-i-retseptyi-s-limonom.html), яблоки, груши, персик, абрикос, [гранат](http://flora.dobro-est.com/granat-punica-opisanie-vidyi-i-vyirashhivanie-granata.html), сухофрукты (чернослив, курага, сушенные яблоки), вишни, чернику, ежевику, смородину, крыжовник, грецкие орехи, кедровые орехи, арахис, миндаль, черный хлеб, сливочное или подсолнечное масло (не более 40 г в день).

 **Что нельзя есть при сахарном диабете:** кофе, алкогольные напитки, шоколад, кондитерские изделия, конфеты, варенье, сдобу, мороженное, острые блюда, копчености, соленые блюда, жир, перец, горчицу, бананы, изюм, [виноград](http://flora.dobro-est.com/vinograd-vitis-opisanie-vidyi-i-vyirashhivanie-vinograda.html).

 **От чего лучше воздержаться:** [арбуз](http://flora.dobro-est.com/arbuz-citrullus-opisanie-vidyi-i-vyirashhivanie-arbuza-lechebnyie-i-drugie-poleznyie-svoystva-arbuza.html), [дыня](http://flora.dobro-est.com/dyinya-cucumis-melo-opisanie-vidyi-i-vyirashhivanie-dyini-lechebnyie-i-drugie-poleznyie-svoystva-dyini.html), магазинные соки. Кроме того, старайтесь не употреблять тот продукт, о котором Вы ничего или мало что знаете.

 Когда человек ведет **активный образ жизни** – много ходит, катается на [велосипеде](http://sport.dobro-est.com/kak-vyibrat-velosiped-vidyi-harakteristiki-marki-i-vyibor-velosipeda.html), делает зарядку, играет в спортивные игры, обмен веществ ускоряется, кровь «играет». При этом все клетки получают необходимое питание, органы находятся в тонусе, иммунная система работает на отлично, и организм в целом, менее подвержен различным заболеваниям.

 Именно поэтому, **умеренная физическая нагрузка** при сахарном диабете оказывает благотворное влияние. Когда вы делаете физические упражнения, в тканях мышц происходит усиленное окисление глюкозы, поступающей из крови, в связи с чем, уровень сахара в крови понижается. Конечно же, это не значит, что Вам сейчас резко переодеться в спортивную форму, и пробежать несколько километров в неизвестном направлении. Необходимый комплекс упражнений Вам пропишет лечащий врач.

## Профилактика сахарного диабета

Для предотвращения появления сахарного диабета, специалисты рекомендуют придерживаться профилактических правил:

— следить за своим весом – не допускать появления лишних килограммов;
— вести активный образ жизни;
— правильно питаться – питаться дробно, а также стараться избегать в употреблении продуктов, богатых на легко усвояемые углеводы, но делать акцент на пищу, богатую на [витамины](http://medicina.dobro-est.com/vitaminyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html) и минералы;
— контролировать [артериальную гипертензию (гипертонию)](http://medicina.dobro-est.com/gipertoniya-arterialnaya-gipertenziya-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-gipertonii.html) и липидный обмен;
— не упускать из виду не долеченные заболевания;
— не употреблять алкогольные напитки;
— периодически контролировать уровень сахара в крови.