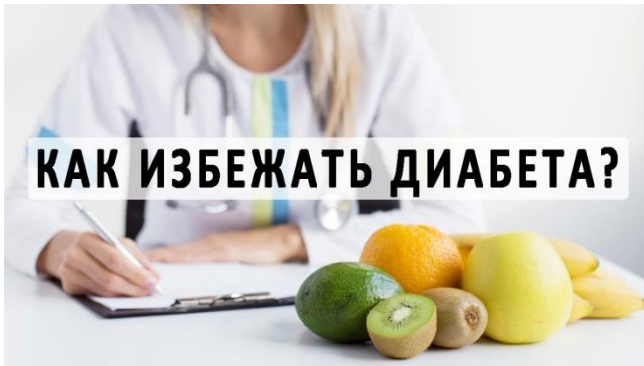


От диабета во всем мире страдают миллионы людей. Без надлежащего лечения это хроническое заболевание способно привести к различным сердечным патологиям, почечной недостаточности, потере зрения. Многие люди имеют предрасположенность к болезни. Это означает то, что сахар высокий, но еще не достиг того уровня, когда у пациента диагностируют диабет. Однако, предпринимая определенные шаги, этого избежать вполне возможно.



Отказаться от углеводов и сахара

Молекулы сахара, в результате расщепления таких продуктов, попадают прямо в кровеносную систему. Это вызывает резкое возрастание в крови уровня сахара и

синтез инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой, в результате чего сахар из крови поступает и в другие клетки. Подобная схема и становится толчком к развитию диабета.

Заниматься спортом регулярно

Физическая активность понижает уровень сахара не только у предрасположенных к диабету, но и у страдающих ожирением людей.

Пить больше воды



Не следует увлекаться различными напитками. Они содержат сахар, консервы и прочие добавки. Вода не просто утоляет жажду, но позволяет держать под контролем инсулин и сахар.

Привести вес в оптимальную норму

Диабетом страдают люди с избытком массы тела. И если предрасположенность к болезни есть,

то жир скапливается вокруг печени и брюшной полости. С его переизбытком организм становится менее чувствительным к инсулину, что и увеличивает риск возникновения диабета. Следует придерживаться диетического питания.

Отказаться от курения

Курение может способствовать развитию диабета 2 типа. Если вы бросите курить, то заметите много других позитивных эффектов, из которых снижение сахара в крови будет только одним.



Попробовать низкоуглеводное диетическое питание



Такое питание называют кетогенной диетой. Исследование показало, что благодаря такой диете у людей, склонных к диабету, сахар в крови снизился, то есть опустился до нормы, улучшилось состояние здоровья, а также снизился вес.

Питаться малыми порциями

Порции блюд, выкладываемых на тарелку, должны быть малы. Чем больше количество еды употребляется за раз, тем выше поднимается сахар и инсулин.

Употреблять богатую клетчаткой пищу

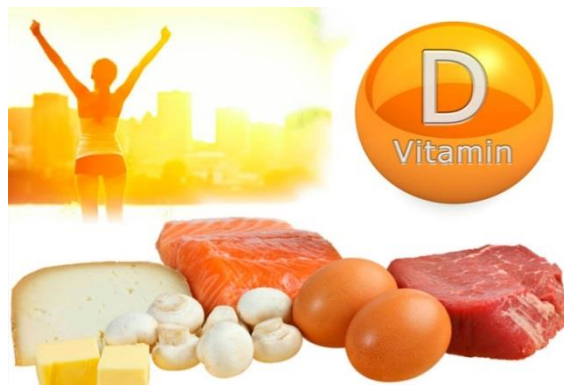


Пища, богатая клетчаткой, помогает регулировать уровень сахара и инсулина в крови, особенно у пожилых, людей с ожирением или преддиабетом.

Минимизировать количество пищи, прошедшей термическую обработку

Добавки и растительные масла, применяемые в готовке, имеют негативное воздействие на процесс ожирения и развитие сахарного диабета. Растительная пища, овощи и фрукты, предотвращают эти риски.

Получать достаточно витамина D



Витамин D положительно отражается на клетках, синтезирующих инсулин, нормализует сахар, уменьшает вероятность появления диабета.

Пить кофе и зеленый чай

В составе чая и кофе присутствуют антиоксиданты, которые противостоят диабету.



КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания "Комплексный центр социального обслуживания населения «Краснотуранский»

*Профилактика
предрасположенности к
диабету*

