

## МИФЫ О ДИАБЕТЕ



Диабет — это болезнь, которая по распространенности стоит на третьем месте после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. По разным данным, диабетом страдают 2–3 процента населения земного шара. И, хотя врачи знают о диабете достаточно много, остается немало опасных «диабетических» мифов, которые стойко живут в народе.

### **Миф: Сахарный диабет — он от сахара**

На самом деле наличие сахара в рационе с [развитием диабета](#) практически не связано. Сахарный диабет первого типа — заболевание в основном генетическое, связанное с нарушением производства инсулина, расщепляющего сахар до глюкозы.

А [диабет второго типа](#) — нарушение чувствительности организма к инсулину — развивается в основном на фоне избыточного веса. Который, кстати, появляется не только от злоупотребления сахаром, а вообще — от [несбалансированного питания](#) и малоподвижного образа жизни.

### **Миф: Диабет — заразен**

За почти 100 лет, прошедшие с момента открытия инсулина и его роли в развитии сахарного диабета, ученые не наблюдали еще ни одного случая передачи диабета от человека к человеку.

### **Миф: У меня хорошая/плохая наследственность**

Если в семье не было случаев диабета первого типа, не значит, что у человека нет шансов им заболеть. И не все дети больных диабетом страдают этим же заболеванием.

А диабет второго типа нередко оказывается последствием нездорового образа жизни.

### **Миф: Диабет — это не болезнь**

Действительно, при диабете нет насморка, кашля или ломоты в суставах. Именно поэтому люди часто не замечают начала своей болезни и очень поздно обращаются к врачу. Но, если диабет уже выявлен, придется соблюдать правила жизни с этим заболеванием, иначе могут развиваться серьезные осложнения, такие как почечная недостаточность, инсульт, инфаркт миокарда и даже слепота.

### **Миф: У меня «нестрашный» диабет**

Любая форма диабета и степень его тяжести требует постоянного соблюдения врачебных предписаний и контроля состояния организма. Ведь без правильной диеты и лечения эта болезнь нередко прогрессирует, обостряется и может закончиться преждевременной смертью.

### **Миф: Теперь только диабетические продукты**

Какая-то специальная пища больным диабетом не нужна. Достаточно соблюдать те разумные ограничения, которые предписывают больным диабетом врачи, и сделать свое питание здоровым и сбалансированным. Для того, чтобы выбирать разрешенные при диабете продукты было проще, мы опубликовали [специальную диету](#).

### **Миф: Больному диабетом придется готовить отдельно**

Только если семья никак не может отказаться от наваристых супов, жирного, жареного и сладкого и совсем не любит овощи, зерновые и молочные продукты. Во всех остальных случаях достаточно немного подкорректировать ежедневное меню в сторону более легкой и диетической пищи. Что пойдет на пользу здоровью не только больному диабетом, но и его близким.

### **Миф: При диабете нельзя есть углеводы**

[Углеводы](#) — это основной источник энергии для организма. При диабете опасны так называемые [быстрые, или простые углеводы](#), которые резко повышают уровень глюкозы в крови. А «медленные [углеводы](#)», например [продукты из цельного зерна](#), которые перевариваются постепенно, наоборот, помогают поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови.

### **Миф: Диабетикам полезны белковые диеты**

[Белковые](#) и [низкоуглеводные](#) диеты построены на неограниченном приеме мясных и рыбных продуктов. Но мясо, особенно копченое и жареное, может содержать избыток насыщенных животных жиров, которые повышают риск сердечных заболеваний. Как и у здорового человека, доля белков в рационе диабетика должна составлять 15–20 процентов.

### **Миф: Спорт при диабете противопоказан**

Больные диабетом, особенно те, у кого есть лишний вес, должны получать полноценные физические нагрузки. Это помогает не только снизить вес, но и улучшить обмен веществ, в том числе и метаболизм углеводов в организме.

Правда, перед началом тренировок лучше проконсультироваться с врачом, который поможет выбрать тип физической активности. Ведь активность показана любому человеку, и не обязательно в виде спортивных тренировок. Возможно, вам больше подойдут танцы или велосипед.

**Вывод:** конечно, диабет — это серьезное заболевание. Но при тщательном соблюдении всех врачебных рекомендаций и ответственном подходе к собственному здоровью он не сможет кардинально изменить вашу жизнь в худшую сторону.