

**Сахарный диабет** сегодня – очень часто встречающееся гормональное заболевание. Как известно, сахарный диабет бывает двух типов. Считается, что профилактики для диабета первого типа не существует, поскольку он часто обусловлен генетически. Однако можно соблюдать ряд правил, которые позволяют снизить риск развития сахарного диабета первого типа.

Чаще всего этот тип диабета развивается уже в детском возрасте. Поэтому родители, чьи дети находятся в группе риска из-за наследственной предрасположенности, должны помнить это и с рождения соблюдать профилактические меры.

Прежде всего, еще в младенческом возрасте для ребенка очень важно грудное вскармливание. Если есть возможность, нужно продолжать кормить ребенка грудным молоком хотя бы до полугода. В это время закладываются основы будущего иммунитета малыша, которому предстоит противостоять риску развития заболевания.

Следующий важный шаг – обеспечить ребенку достаточную (необходимую) физическую нагрузку. Подвижные игры, физическая культура, для детей постарше – спорт. Подвижный образ жизни – это необходимая мера в борьбе с возможным диабетом. Именно гиподинамия часто становится первопричиной развития болезни.

В целом здоровье человека примерно на 60 процентов зависит от того, чем человек питается. Поэтому соблюдение правильной диеты – важнейший фактор профилактики диабета. Питание человека должно быть сбалансированным. В меню должны быть животные и растительные [жиры](#), [углеводы](#), [белки](#) и обязательно [витамины](#). Правильное питание решает и еще одну задачу профилактики диабета – контроль за массой тела. Переедание, частое употребление фастфуда ведет к нарушению обмена веществ и к ожирению, которое в конечном итоге становится причиной развития диабета. Инсулинозависимый диабет (или диабет первого типа) встречается значительно реже, чем другая его форма – сахарный диабет второго типа. Этот тип диабета обычно развивается у людей в зрелом и пожилом возрасте. И его возникновение часто напрямую связано с несоблюдением основных профилактических мер.

Не секрет, что с возрастом люди часто набирают лишний вес. Именно это самая основная и распространенная причина развития диабета второго типа. Ожирение влечет за собой целый букет болезней, в том числе и гормональные нарушения, приводящие к диабету. Из-за лишнего веса инсулин, который производит поджелудочная железа, очень слабо ощущается клетками мышц, печени и жировых тканей. И этот процесс усугубляется по мере поступления все большего количества сахара и все большего увеличения веса. Поэтому первое правило профилактики диабета второго типа – это контролировать свой вес.

Самым непосредственным образом с проблемой лишнего веса связан вопрос правильного питания. Для того чтобы уберечь себя от сахарного диабета второго типа, необходимо употреблять здоровую пищу. Категорически нельзя перегружать организм легкоусвояемыми углеводами. К ним помимо хлеба, сдобы и сладостей относятся также мед, пиво, газированные напитки. Такие [углеводы](#) очень быстро поступают в кровь в виде глюкозы. Вместо легкоусвояемых углеводов нужно употреблять [углеводы](#) медленные, сложные («хорошие»). В этом помогает ориентироваться [гликемический индекс продуктов](#). Эта таблица показывает, на сколько увеличат уровень сахара в крови те или иные продукты. Диета человека, который стремится обезопасить себя от диабета, должна содержать много свежих фруктов и овощей, богатых клетчаткой, а также [витамины](#) для поддержания иммунитета.

Еще одна составляющая профилактики диабета – это подвижный образ жизни. Физическая активность не только позволяет держать вес в пределах нормы. Но и в целом способствует оздоровлению организма. Не только спорт, но даже получасовые пешие прогулки могут стать тем самым спасательным кругом, который защитит от тяжелой болезни. Пешие прогулки особенно хороши для людей, не подготовленных к серьезным нагрузкам. Для начала бывает достаточно отказаться от лифта и завести привычку гулять перед сном.

Среди этих несложных профилактических мер не последнее место занимает регулярная проверка уровня сахара в крови. Эта процедура несложная, достаточно сдать кровь из пальца натошак. Этот анализ можно делать в любой клинике, раз в год, или по мере возникновения беспокойства. Простая и почти безболезненная процедура позволяет быть спокойным за свое здоровье.

И, наконец, чтобы уберечь себя от сахарного диабета, необходимо освободиться от вредных привычек и разрушающих зависимостей. В первую очередь, речь идет об алкоголе и никотине. Именно курение и частое употребление алкоголя ставят человека в группу риска по возникновению диабета второго типа. Ну, и кроме того, отказ от этих привычек, несомненно, приведет к общему оздоровлению организма. Работа над своим здоровьем вначале может быть непростой, но результаты этой работы стоят того, чтобы немного изменить свой образ жизни.