



ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА

Если у вас был диагностирован преддиабет — высокий уровень сахара в крови, который не достигает порога диагностики диабета, — предотвратить или отсрочить начало заболевания поможет изменение образа жизни.

1. Сбросьте лишний вес

Потеря веса снижает риск развития диабета. Люди, участвовавшие в одном крупном исследовании, снизили риск развития диабета почти на 60 % после потери примерно 7 % массы тела с помощью физических упражнений и диеты.

Американская диабетическая ассоциация рекомендует людям с преддиабетом снизить от 7 % до 10 % массы тела, чтобы предотвратить прогрессирование заболевания.

2. Будьте физически активны

Регулярная физическая активность имеет много преимуществ. Физические упражнения могут помочь вам:

- Похудеть
- Снизить уровень сахара в крови
- Повысить чувствительность своего организма к инсулину, что поможет поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы.

3. Придерживайтесь здорового питания растительной пищей

Растения обеспечивают ваш рацион витаминами, минералами и углеводами. Углеводы включают сахара и крахмалы — источники энергии для вашего организма — и клетчатку. Клетчатка является частью растительной пищи, которую ваш организм не может переварить или усвоить.

Продукты, богатые клетчаткой, способствуют снижению веса и снижают риск развития диабета. Ешьте разнообразные здоровые, богатые клетчаткой продукты, к которым относятся:

- Плодовые культуры - помидоры, перец, фрукты, растущие на деревьях
- Овощи, не содержащие крахмала, такие как листовая зелень, брокколи и цветная капуста
- Бобовые - фасоль, нут и чечевица
- Цельные зерна - макароны и хлеб из цельной пшеницы, рис из цельного зерна, цельный овес и киноа.

Преимущества клетчатки включают в себя:

- ✓ Замедление всасывания сахара и снижение уровня сахара в крови
- ✓ Препятствие усвоению пищевых жиров и холестерина
- ✓ Контроль давления и воспалительных процессов
- ✓ Снижение чувства голода, - продукты, богатые клетчаткой, более насыщены и богаты энергией



Избегайте продуктов с "плохими углеводами" — высоким содержанием сахара с небольшим количеством клетчатки или питательных веществ: белого хлеба и выпечки, макаронных изделий из белой муки, фруктовых соков и обработанных продуктов с сахаром или кукурузным сиропом с высоким содержанием фруктозы.

4. Употребляйте здоровые жиры

Жирная пища содержит много калорий, и ее следует употреблять в умеренных количествах. Чтобы справиться с лишним весом, необходимо включить в рацион разнообразные продукты с ненасыщенными жирами.

Ненасыщенные жиры — как мононенасыщенные, так и полиненасыщенные жиры — способствуют здоровому уровню холестерина в крови, хорошему здоровью сердца и сосудов. Источники полезных жиров включают растительное масло, орехи и семена, жирную рыбу.

Насыщенные или "плохие жиры" содержатся в молочных продуктах и мясе. Они могут составлять лишь незначительную часть вашего рациона. Ограничить потребление «плохих жиров» можно, отдавая предпочтение нежирным молочным продуктам и нежирным сортам мяса.

5. Не гонитесь за модными диетами - сделайте выбор в пользу здорового питания

Существует немало «модных» диет (диета по гликемическому индексу, палео- или кето-диеты), которые помогут вам похудеть. Однако исследований о долгосрочных преимуществах этих диет или их пользе в профилактике диабета пока недостаточно.

Цель Вашего подхода к питанию должна состоять в том, чтобы похудеть, а затем поддерживать здоровый вес. Поэтому необходимо выбрать такую стратегию питания, которая станет вашей привычкой на всю жизнь.

Чтобы сформулировать для себя такую стратегию, разделите свою традиционную продуктовую тарелку на три части:

- **Половина: фрукты и овощи, не содержащие крахмала**
- **Одна четверть: цельные зерна**
- **Одна четверть: продукты, богатые белком - бобовые, рыба или постное мясо.**

Кому следует обратить особое внимание на регулярный скрининг диабета

- Мужчинам и женщинам моложе 45 лет, страдающим избыточным весом или ожирением и имеющим один или несколько факторов риска, связанных с диабетом
- Женщинам, у которых был диагностирован гестационный диабет
- Всем, у кого был диагностирован преддиабет
- Детям с избыточным весом или ожирением, у которых в семейном анамнезе был диабет 2 типа или другие факторы риска