**Тема:** «Диабет под контролем», приуроченная к Международному Дню борьбы с сахарным диабетом (14 ноября)

Диабет — это серьезное хроническое заболевание, которое развивается, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина (это гормон, регулирующий содержание сахара в крови, или глюкозы) или когда организм не может эффективно использовать выработанный им инсулин.

По оценкам, в 2014 году диабетом страдали 422 миллиона взрослых во всем мире по сравнению с 108 миллионами в 1980 году. Глобальный уровень заболеваемости диабетом (стандартизованной по возрасту) почти удвоился с 1980 года, увеличившись с 4,7% до 8,5% среди взрослого населения. Это отражает рост сопутствующих факторов риска, таких как избыточный вес или ожирение. Большинство людей с диабетом имеют диабет типа 2. Ранее диабет этого типа наблюдался практически только среди взрослых людей, но теперь он поражает и детей.

Каждый человек должен знать, что благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела

Существует ряд рекомендаций по профилактике сахарного диабета, на которые следует обратить внимание:

* соблюдение режима дня;
* организация правильного рационального питания. Прием пищи должен осуществляться не реже 3-х раз в день. Рекомендуется включить в рацион ребенка медленные углеводы: бобовые злаки, листовые овощи, а вот сладостями, конфетами, шоколадом, сладкой выпечкой и сильногазированными напитками с высоким содержанием сахара лучше не злоупотреблять. Все должно быть в разумных количествах.

Если вам уже известно, что ваш ребенок входит в группу риска или имеет некоторые проблемы с содержанием уровня сахара в крови, то скорее всего для вас не станет открытием то, что благотворно на самочувствии скажутся:

* регулярные физические нагрузки. Отличным вариантом могут быть совместные активные игры на свежем воздухе вместо игр компьютерных;
* присутствие в меню зелени, овощей, фруктов, орехов, бобовых;
* повышение иммунитета;
* избежание стрессов (оградите ребенка от скандалов в семье и от ситуаций, которые могут заставить его сильно переживать);
* запрет сигарет. Это касается подростков, ведь именно они в целях самоутверждения могут попробовать начать курить, что безусловно способно нанести вред молодому организму. К тому же никотин, поступающий в организм, способствует развитию диабета и его последующих осложнений;

прохождение периодических обследований в поликлинике по месту жительства. Особенно это актуально, если среди близких родственников есть лица, страдающие сахарным диабетом.

Уважаемые родители, напоминаем, что ранняя профилактика сахарного диабета у детей и подростков поможет предупредить заболевание и снизить риск его возникновения.

# Пирамида рационального питания»



Здоровое питание является основой профилактики сахарного диабета. **Физические упражнения**

Самую большую ячейку этой пирамиды питания занимает ячейка с физическими упражнениями. Достаточные физические нагрузки необходимы для здорового образа жизни, особенно, для больных сахарным диабетом: они значительно улучшают чувствительность к инсулину. Физическая активность также важна тем, у кого имеется избыточный вес.

**Насыщение жидкостью**

Важно принимать достаточное количество жидкости. В общем, рекомендуется выпивать 1,5 литра в день: воды, кофе, чая, овощного бульона и т.д. Эти напитки не оказывают никакого влияния на содержание глюкозы в крови и практически не имеют калорий (без добавок).

**Продукты из злаков и картофеля**

Данная группа продуктов питания содержит большое количество углеводов в виде крахмала. Эта группа богата клетчаткой, водорастворимыми витаминами (особенно такими, как витамин В1) и минералами (калий, железо и т.д.). Предпочтительно употреблять в пищу продукты из цельного зерна. Содержание жира в таких продуктах минимально. Эта ячейка — довольно широкая, а значит таких продуктов должно быть много в нашем рационе.

**Овощи**

В овощах содержится меньше углеводов и жиров. Но овощи богаты другими важными элементами: витаминами (особенно В и С), минералами и клетчаткой, что чрезвычайно важно для нашего организма. Наше питание также должно быть разнообразным, так как ни один овощ не содержит всех необходимых питательных веществ. Цветная капуста богата витамином С, но в ней содержится мало железа, в шпинате же, наоборот, много железа, но мало витамина С. Рекомендуют употреблять не менее 300 г овощей ежедневно.

**Фрукты**

 Фрукты содержат значительное количество углеводов (в особенности, фруктозы), они также богаты клетчаткой, витаминами и минералами. Фрукты и овощи не являются взаимозаменяемыми продуктами, поскольку содержат разные питательные вещества. Рекомендуют употреблять от 2 до 3 фруктов в день, с учетом содержания в них углеводов.

**Молочные продукты**

Молоко содержит лактозу, или молочный сахар, т.е. углевод. Поскольку сахар растворим в воде, жидкие продукты содержат больше углеводов. Чем более «сухим» является молоко, тем меньше в нем сахара. Сыр, к примеру, содержит значительное количество жиров и белков, но совсем не много углеводов. Жиры, присутствующие в молочных продуктах, не рекомендуют к употреблению. Следует отдавать предпочтение обезжиренным или полужирным продуктам. Молочные продукты — важный источник витамина В2 и кальция. Рекомендуют употреблять 2-3 молочных продукта и кусок сыра ежедневно.

**Мясо, рыба, яйца и заменяющие их продукты**

Данная группа продуктов питания — основной источник белков. Также белок содержится в бобовых и орехах. Но если мясо и рыба содержат мало углеводов, то уровень содержания углеводов в бобовых и орехах не так уж ничтожен. Не забывайте, что продукты питания, приготовленные в панировке, содержат большое количество крахмала. Что же касается содержания витаминов и минералов, то эти продукты также отличаются друг от друга. И вновь повторим, что рацион питания должен быть разнообразным. Мясо, например, богато железом, которого мало в рыбе.

За исключением сои и рыбы, жиры данной группы относятся к насыщенному (патогенному) типу, в связи с чем необходимо ограничивать их употребление.

**Жиры**

Жиры содержатся во всех типах растительных масел, в маргарине и сливочном масле. Общее количество жиров при режиме здорового питания (маленькая ячейка) должно быть ограничено! Важно сделать правильный выбор: отдавать предпочтение следует ненасыщенным жирам (они содержатся в растительных маслах, морепродуктах и т.д.). Продукты питания этой ячейки не содержат углеводов.

**Остаточная группа**

Остаточная группа состоит из большого количества излюбленных продуктов: кондитерские изделия, печенье, выпечка, алкогольные напитки, кола и т.д. Энергетическая ценность данных продуктов довольно велика (людям с лишним весом следует быть особенно внимательными при употреблении данных продуктов). И, напротив, в них содержится чрезвычайно мало витаминов и минералов. Большая часть этих продуктов содержит много жиров и углеводов, что необходимо учитывать любому пациенту с сахарным диабетом.

Продукты, подслащенные сахаром, можно употреблять в пищу, но нужно следить за содержанием глюкозы в крови.

Всемирная Организация Здравоохранения в ходе масштабных исследований и длительных наблюдений, которые проводились в течение многих лет в разных странах мира, изучала зависимость продолжительности жизни и здоровья человека от его дневного рациона и образа жизни.

В результате этой работы были разработаны основные принципы здорового питания. Впрочем, большая часть из них давно общеизвестна, но, к сожалению, упорно нами игнорируется. Именно с несоблюдением этих простых рекомендаций многие исследователи во многом связывают рост сердечно-сосудистой заболеваемости, диабета и др.

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.

2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.

3. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 граммов). Предпочтение следует отдавать продуктам местного производства.

4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.

5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

6. Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.

7. Ограничьте потребление сахара, в том числе сладостей, кондитерских изделий, десертов.

8. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

9. Следите за своим весом, старайтесь удерживать его в границах, рекомендованных для вашего возраста и роста (это можно определить по формуле: вес в килограммах разделите на ваш рост в метрах, возведенный в квадрат. Полученный результат должен быть не меньше 20 и не более 25).

10.  Не следует потреблять более двух порций алкоголя в день (каждая порция содержит 10 г этилового спирта; это соответствует примерно бокалу сухого вина или кружке пива или рюмке водки).

11. Выбирая продукты (не только свежие, но и замороженные, сушеные), в первую очередь отдавайте предпочтение тем, которые выращены в вашей местности.

12.  Готовьте продукты на  пару, в микроволновой печи, путем отваривания или запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара и соли в процессе приготовления пищи.

Медицинская сестра Ефименко Т.В.