

ДИАБЕТУ - НЕТ!



Сахарный диабет II типа. Профилактика.

Если бы сахарный диабет II типа был инфекционным заболеванием, мы бы сказали, что находимся в период разгара эпидемии. Хорошая новость, что диабет II типа предотвратим в 90% случаев.

Причём, изменения образа жизни, предотвращающие развитие диабета, также снижают вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака.

Здоровый вес.



Избыточный вес- ключевая причина развития диабета II типа.

Избыточный вес увеличивает вероятность развития диабета II типа в 7 раз. Ожирение повышает вероятность развития диабета в 20-40 раз.

Потеря 7-10% веса (при его избытке) снижает вероятность развития диабета II типа в два раза.

Двигайтесь!

Отложите телефон и выключите телевизор!



Малоподвижный образ жизни способствует развитию диабета II типа.

Физическая активность, при которой происходит частая и интенсивная работа мышц, улучшает способность мышечных клеток использовать инсулин и поглощать глюкозу. Это уменьшает нагрузку на клетки, вырабатывающие инсулин.

Так что, отложите гаджеты, и вперёд!

Быстрая ходьба в течение получаса каждый день снижает риск развития диабета II типа на 30%.

Особенно вредная форма гиподинамии-пассивный просмотр телепередач.

Каждые два часа, проведённые за просмотром телевизора, увеличивают вероятность развития диабета на 20%. Но почему? Дело в том, что, чем больше время, проведённое перед экраном, тем больше вероятность появления лишнего веса и ожирения. Кроме того, нездоровая диета, а именно - чипсы, сухарики, сладости, бесконтрольное употребление которых сопровождает просмотр телепередач, также вносит свой вклад.

Здоровое питание.



Всего четыре простых шага по изменению привычного рациона могут значительно снизить риск развития диабета II типа.

1. Выбирайте цельное зерно и цельнозерновые продукты, а не рафинированное зерно и другие высоко переработанные углеводы.
2. Откажитесь от сладких напитков, выбирайте воду, кофе или чай без сахара.
3. Выбирайте полезные жиры.
4. Ограничьте употребление красного мяса и избегайте обработанного мяса. Вместо этого выбирайте орехи, бобы, цельные зерна, птицу или рыбу.

Не курите.



У курильщиков вероятность заболеть диабетом примерно на 50% выше, чем у некурящих, а у заядлых курильщиков риск ещё выше. Откажитесь от курения, или сократите число выкуриваемых сигарет для снижения риска диабета.

Откажитесь от алкоголя.



Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает риск развития диабета. Если вы иногда употребляете алкоголь, и не готовы полностью от него отказаться удерживайте потребление в умеренном диапазоне.

До 90 % случаев диабета II типа можно предотвратить, если предпринять несколько простых шагов:

1. Держать вес под контролем.
2. Больше двигаться.
3. Соблюдать здоровую диету.
4. Не курить.