



Сахарный диабет - это одно из самых распространенных заболеваний на Земле. Согласно исследованиям, на данный момент практически 230 миллионов человек всех возрастов страдают этим недугом, при этом цифра была бы еще больше, если бы оказалась доступна статистика из неблагополучных стран Азии и Африки. Прогноз специалистов от медицины по распространению сахарного диабета не слишком оптимистичен – существует мнение, что число заболевших будет удваиваться примерно раз в поколение (15-20 лет). Чаще всего **сахарный диабет** развивается по двум причинам – нарушение в работе поджелудочной железы, вследствие чего уменьшается выработка инсулина, и вследствие ожирения. В обоих случаях недостаток инсулина в организме становится причиной замедленного освоения глюкозы, ее накоплению, замедлению обмена веществ и т.д.

Существует несколько разновидностей болезней данного типа, которые различаются между собой как по симптомам и разрушающему эффекту на организм, так и ореолом распространения – расовым, половым и возрастным:

- **сахарный диабет 1-го типа** – наиболее опасный тип болезни, особенно часто развивающийся у молодых людей и детей (возраст до 30 лет), однако вполне типичный и для представителей старшего поколения; выливается в нарушение работы сердечно-сосудистой системы;
- **сахарный диабет 2-го типа** – именно этому типу заболевания подвержены более 85 процентов заболевших сахарным диабетом; как правило, болезнь протекает достаточно медленно, справедливо олицетворяется с таким симптомом, как ожирение;
- **гипергликемия**, также именующееся гестационным сахарным диабетом – заболевание, иногда проявляющееся у беременных женщин, и характерное неусвояемостью глюкозы в организме; чаще всего с разрешением от бремени гипергликемия уходит сама;
- некоторые другие менее распространенные типы **сахарного диабета**.

Симптомы Сахарного диабета

Сахарный диабет, симптомы которого и сегодня могут быть подтверждены исключительно в ходе лабораторных исследований, на поздних стадиях умели определять и в

глубокой древности. Так, в Японии, Китае и Индии данное заболевание именовалось не иначе как «болезнью сладкой мочи», так как было замечено, что жидкие выделения (моча, а также кровь и т.д.) подверженного недугу человека приобретают сильный сладковатый привкус, привлекают насекомых.

Также один из основных симптомов, диагностика которого не требует врачебного вмешательства, - сильная жажда (полидипсия). Объясняется это состояние повышенной активности мочевых желез в организме, стремящихся вывести патологически не усваиваемую глюкозу. Научно этот симптом именуется полиурия – многократно усиленное мочеобразование.

Еще один весьма распространенный **симптом сахарного диабета** – стремительно растущий аппетит, который сочетается с похуданием больного. Объясняется это состояние нарушением работы клеток, стагнацией их энергетического обмена, в результате чего значительная часть полезных веществ попросту не усваивается организмом.

Профилактика сахарного диабета

О важности борьбы с **сахарным диабетом** посредством профилактических мер стоит особенно задуматься тем, у кого определена предрасположенность к данному заболеванию. Она опять-таки сводится к соблюдению строгой диеты с исключением из меню вышеописанных продуктов, кроме того категорически запрещено переедание и набор лишних килограмм. Наряду с этим необходимо обеспечить организму каждодневные физические нагрузки, весьма полезно обзавестись специальными приборами, позволяющими быстро и в домашних условиях проводить анализ крови и определять состав сахара в ней. Так как сахарный диабет, зачастую, развивается на фоне ослабления метаболизма, общему нарушению в работе иммунной системы человека, то большую роль играет борьба даже с такими легкими заболеваниями, как простуда, легкие стадии гриппа и т.д.

Если еще несколько десятилетий назад **сахарный диабет, симптомы** которого позволяли определить недуг на поздних стадиях, справедливо расценивался как приговор, то сегодня ситуация кардинально изменилась. При своевременном обращении за квалифицированной медицинской помощью, тщательном соблюдением режима питания и прочих профилактических мер, качество жизни больных останется высоким. Это в равной степени относится и к детям, страдающим заболеванием, но главную роль в этой ситуации играют их родители, на плечи которых ложится весь груз ответственности.

Сахарный диабет у детей

Хотя молодые люди и дети меньше подвержены заболеваемости **сахарным диабетом**, изредка недуг диагностируется и у них. По статистике, на сегодняшний день в мире насчитывается 0,1—0,3 % заболевших в возрасте до 18 лет, и большинство из них страдают от **сахарного диабета 1-го типа**. Вопреки распространенному мнению, основной причиной проявления заболевания у детей является вовсе не избыточный вес, хотя и он также весьма значительно увеличивает вероятность диагностирования недуга, а генетическая предрасположенность. Так, вероятность передачи болезни по наследству одним из родителей

для некоторых типов заболевания достигает 80%.

Хотя **сахарный диабет**, симптомы которого и в случае болезни у детей примерно такие же, как и в других ситуациях, диагностировать самостоятельно почти невозможно, в случае с молодыми людьми до 18 лет это сделать значительно легче. Например, в юном возрасте заболевание сопровождается быстрой утомляемостью, замедленным умственным развитием, нарушением координации внимания – качества, нехарактерные для развивающегося организма.

Диета №9 при диабете

Основная задача питания при диабете любого типа — **контролировать углеводный обмен и не позволять** резкого поступления в кровь большого количества глюкозы.

Для этого необходимо:

1. **Отказаться от продуктов с высоким гликемическим индексом**, которые провоцируют резкий выброс сахара в кровь. Это не значит, что надо исключить из питания все углеводы — некоторые из них, так называемые медленные, наоборот, позволяют диабетика поддерживать столь важный стабильный уровень сахара в крови.

2. Выбирать сладости, содержащие разрешенные для больных диабетом **заменители сахара** — сорбит, ксилит, сахарин, аспартам, сукралоза и т.д. Подходящие именно вам продукты порекомендует лечащий врач. Больным диабетом не рекомендуются продукты, в которых много сахара: конфеты, шоколад, мороженое, мед, сухофрукты.

3. **Перейти на дробное питание**. Если разделить дневной рацион на несколько небольших порций, одинаковых по количеству углеводов и калорийности, можно избежать и чувства голода, которое обычно приводит к перееданию и употреблению запрещенных продуктов.

4. **Придерживаться разнообразного низкокалорийного рациона**. Его энергетическая ценность должна составлять 2300–2500 ккал — за счет исключения сахаросодержащих и жирных продуктов.

Специально для тех, кто страдает диабетом, несколько десятилетий назад разработали специальную систему питания, известную, как **Диета № 9**, которая **после консультации с врачом** запросто адаптируется для питания дома.

Эта система питания вполне подходит не только больному диабетом, но и его близким, которые хотят сделать свой образ жизни более здоровым.

Можно	Нельзя
Ржаной, пшеничный, белково-отрубной хлеб, несдобные мучные изделия, специальный «диабетический» хлеб	Сдобные и сладкие мучные изделия
Овощные супы, щи, борщи, окрошки, слабые нежирные мясные и рыбные бульоны с овощами	Крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манкой, рисом, лапшой
Нежирное мясо и птица, кролик в отварном, тушеном или приготовленном на пару виде	Жирное мясо, гусей, уток, копченое мясо и колбасы, консервы,

	субпродукты
Нежирная рыба — отварная, запеченная. Рыбные консервы в томате или собственном соку	Жирная и соленая рыба, консервы в масле, икра
Молоко, кефир, йогурт, нежирный творог, нежирный и несоленый сыр	Сладкие сырки и йогурты, сливки, жирная сметана
Гречневая, пшенная, перловая овсяная крупы. Бобовые: фасоль, чечевица	Рис, манная крупа, макаронные изделия
Овощи, содержащие мало углеводов: капуста, кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, салат	Соленые и маринованные овощи
Любые кисло-сладкие фрукты и ягоды	Виноград, изюм, бананы, финики, инжир

Кроме того, придется совсем отказаться от употребления спиртных напитков. Часть напитков — ликеры, крепленые вина и наливки — содержат опасный при диабете сахар. Кроме того, через некоторое время после употребления любой алкоголь блокирует поступление глюкозы из печени и резко снижает ее уровень в крови, что для больных диабетом опасно.

Диета при диабете достаточно простая и разнообразная. Главное — следить за количеством простых углеводов в продуктах, отказаться от жирной пищи, не переедать и не голодать. И обязательно консультироваться с врачом — ведь только специалист способен вовремя и правильно скорректировать лечебное питание.