

#ЗдоровішіРазом

Профілактика діабету

Попередити розвиток діабету 1 типу неможливо, адже причини його появи досі не вивчені до кінця. Профілактика ж діабету 2 типу полягає у простих заходах із підтримання здорового способу життя.

Окрім генетичних чинників, ризик появи діабету підвищують чинники, пов'язані зі способом життя - малорухливість, незбалансоване харчування та надмірна вага. Водночас здоровий спосіб життя може допомогти попередити розвиток діабету і навіть сповільнити прогресування хвороби.

Щоб вберегтися від діабету 2 типу, необхідно:

- досягнути нормальної ваги тіла та підтримувати її;
- бути фізично активним – приділяти не менше 150 хвилин на тиждень регулярній фізичній активності;
- дотримуватися здорового харчування та зменшувати кількість цукру та насичених жирів в раціоні;
- утримуватися від тютюнопаління.

Як змінити харчування, щоби знизити ризик розвитку діабету?

Щоби зменшити ризик появи діабету, варто мінімізувати споживання або взагалі відмовитися від доданого цукру та попередньо оброблених продуктів харчування, включно з обробленими зерновими продуктами (борошно, білий рис). Краще – замініть їх на цільозернові.

Намагайтеся збільшити споживання клітковини – овочів та фруктів. Фрукти та овочі, які не містять крохмалю, повинні становити щонайменше половину щоденного раціону.

Бобові культури (сочевиця, боби, нут, горох) також містять багато клітковини та корисного для здоров'я рослинного білка. Люди, які їдять багато продуктів з високим вмістом клітковини, як правило, споживають менше калорій, не набирають надмірної ваги, а отже мають менший ризик розвитку діабету.

Змінити харчові звички вам може допомогти сімейний лікар. Він може проаналізувати ваші звички, допомогти порадами та підтримувати в ризикованих ситуаціях.