



## Диабет 2-го типа

# Здоровое питание, спорт и снижение веса – пути к «приручению» диабета 2-го типа

Непривычная усталость, сильная жажда, частые головные боли, приступы «волчьего» голода и кожный зуд – для людей среднего возраста могут указывать на нарушение углеводного обмена и развитие диабета 2-го типа.

### С диабетом 2-го типа шутить не стоит

Раньше это нарушение обмена веществ называли «старческим диабетом» и не придавали ему большого значения. Теперь известно, что диабет – очень серьезное заболевание и без лечения имеет высокую летальность и повышенный риск тяжелых последствий: от слепоты до ампутации конечностей и болезней почек, вплоть до диализа. Однако, всего этого можно избежать. Во первых, достижения современной медицины позволяют улучшить статус обмена веществ с помощью медикаментов и, во вторых, сами больные могут успешно противостоять диабету.

### Возьмите инициативу в свои руки

В первую очередь, важно активное участие самого больного в борьбе с диабетом. Образ жизни современного человека способствует росту числа заболеваний диабетом 2-го типа. К нарушению углеводного обмена веществ приводит избыточный вес, нездоровое питание (фаст фуд) и ставшая нормой малоподвижность. Соответственно, изменение жизненных привычек дает хорошие шансы на нормализацию углеводного баланса. Это обстоятельство дает возможность уменьшить дозировку медикаментов и даже полностью отказаться от лекарственных препаратов.

### От избыточного веса к диабету

Большинство людей, страдающих диабетом 2-го типа, имеет значительный избыточный вес. Стоит отметить, что лишний вес способствует снижению чувствительности клеток организма к инсулину. Вследствие этого ухудшается способность клеток поглощать сахар (глюкозу) из крови, что приводит к повышению концентрации глюкозы в крови. Повышенное содержание сахара в крови способствует, в свою очередь, поражению сосудов и развитию атеросклероза. Этим объясняется тот факт, что у больных диабетом чаще, чем у других, развивается инфаркт миокарда и прочие сердечно-сосудистые осложнения, а также связанная с ними высокая смертность.

Больной диабетом может достичь путем снижения веса несколько целей одновременно: уменьшение концентрации глюкозы в крови, которое, в свою очередь, уменьшает риск сердечно-сосудистых осложнений. Помимо этого, каждый «потерянный» килограмм способствует оздоровлению сердца и сосудов и, между прочим, разгружает суставы.

Ни в коем случае нельзя худеть «через силу», тем более при диабете. Глубокое голодание может еще больше разбалансировать процессы, регулирующие содержание глюкозы в крови. Гораздо более эффективным является переход на здоровое питание. Один этот шаг уже приводит к потере веса.

### Больше двигайтесь!

Больные диабетом должны еще больше, чем другие, заботиться о нормальном уровне физической активности и регулярных занятиях спортом. При этом речь идет ни в коем случае не о рекордах. Гораздо более важны регулярные тренировки, поддерживающие в форме весь организм. Занятия спортом укрепляют не только мышцы, но и сердечно-сосудистую систему, и, кроме того, сжигают массу калорий, за счет чего можно похудеть на пару килограммов.

Не каждый вид спорта пригоден для больных диабетом. Самыми полезными являются виды спорта на выносливость, т. е. с равномерной двигательной активностью умеренной интенсивности, например:

- прогулки пешком
- ходьба
- езда на велосипеде
- плавание
- танцы
- бег трусцой

Независимо от того, какой вид спорта был выбран для занятий, решающим моментом является регулярность тренировок. Иногда достаточно просто подолгу ходить пешком и следить за повседневной физической активностью. Очень хорошим методом является отказ от лифта при подъеме и спуске с этажа на этаж. Или, например, вместо езды на автомобиле на небольшие расстояния ходить пешком или ездить на велосипеде. Помимо указанных выше повседневных мер повышения уровня физической активности, рекомендуется регулярно устраивать себе «спортивные дни», т. е. планировать



занятия спортом на фиксированные дни недели. В противном случае очень высока вероятность, рано или поздно отказаться от задуманного и, вместо физической активности, оказаться на диване.

### **Выпивать достаточное количество жидкости – лучше всего, минеральной воды**

Поступление достаточного количества жидкости в организм – залог нормального течения процессов обмена веществ. Под жидкостью подразумевается не сладкий лимонад, а наоборот, вода и, например, травяной чай. Эти напитки абсолютно бескалорийные, не перегружают систему обмена веществ и способствуют выведению шлаков из организма. Чаще всего, для достижения оптимального обмена веществ необходимо выпивать ежедневно по 2-3 литра жидкости, куда не включаются черный чай и кофе. Эти напитки следует выпивать в разумных количествах.

### **Диета – понятие прошлого, здоровое питание – в моде**

Давно прошли те времена, когда люди с диабетом 2-го типа соблюдали строгую диету и отказывались от употребления сахара и тортов. Это, однако, не означает, что диабетики могут «пировать», как вздумается. Гораздо полезнее сбалансированная, маложирная диета с повышенным содержанием витаминов и клетчатки. Ниже перечислены основные принципы правильного питания:

- питайтесь с учетом калорийности продуктов и затрат энергии, чтобы не допустить прибавку в весе.
- В возрасте от 60 лет и более следует выбирать в пищу маложирные продукты.
- Отдавайте предпочтение растительным жирам вместо животных. При этом следует очень строго ограничить употребление в пищу мяса и колбасных изделий.
- Регулярно – лучше всего с каждым приемом пищи – употребляйте в пищу фрукты и овощи (важные источники витаминов и микроэлементов).
- Регулярно принимайте в пищу зерновые продукты, — предпочитая продукты из муки грубого помола. Таким образом Вы увеличите долю клетчатки в питании.
- Радикально ограничивайте поступление в организм быстроусвояемых углеводов типа сахара, шоколада и других лакомств. Обычный сахар практически мгновенно переходит в кровь, повышая, таким образом, уровень глюкозы в крови.
- Отдавайте предпочтение медленно усваиваемым углеводам. Они присутствуют в хлебе грубого помола, картофеле и овощах.
- Избегайте употреблять большие количества алкоголя. Выпить рюмку к празднику не запрещается и диабетикам, но ею следует и ограничиться.

### **Внимательно следить за давлением и уровнем холестерина в крови**

В связи с высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, люди с диабетом 2-го типа должны внимательно следить за здоровьем кровеносных сосудов, чтобы не подвергать их дополнительному риску. Поэтому следует регулярно измерять уровень артериального давления. При обнаружении высокого давления или повышенного уровня холестерина, врач назначает медикаменты, способствующие нормализации выявленных отклонений. При приеме этих препаратов, так же, как и антидиабетических средств, следует строго соблюдать назначения врача.

### **Ссылки:**

[www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)  
[www.diabetes-union.de](http://www.diabetes-union.de)

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



### **Für Hinweise von Arzt und Praxisteam**