**Всемирный день борьбы с диабетом (World Diabetes Day) был учрежден в 1991 году Международной федерацией диабета и Всемирной организацией здравоохранения. Его цель - информирование всех людей о симптомах и профилактике опасного заболевания.**

**Всемирный день борьбы с диабетом отмечается каждый год 14 ноября, в день рождения сэра Фредерика Бантинга, открывшего инсулин вместе с Чарльзом Бестом в 1922 году. Синий круг — это глобальный символ осведомленности о диабете, он означает единство мирового диабетического сообщества.**

**Тема Всемирного дня борьбы с диабетом в 2022 году: «Семья и диабет».**

**Сахарный диабет — серьезное заболевание, от которого страдают миллионы людей во всем мире.**

**Различают сахарный диабет I типа (инсулинозависимый) и сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый).**

**При диабете первого типа снижается или перестаёт вырабатываться инсулин поджелудочной железой. В основном, причиной появления диабета 1 типа становится генетическая предрасположенность. При этом генетически человеку передаётся не сам диабет, а предрасположенность к нему. А вот сахарный диабет 2 типа – это уже хроническое заболевание, возникающее при уменьшении чувствительности тканей организма человека к инсулину.**

**Диабет касается каждой семьи**

**Более 425 миллионов человек в мире, в настоящее время живут с диабетом. Большинство из этих случаев – диабет 2-го типа, который в значительной степени можно предотвратить с помощью регулярной физической активности, здорового и сбалансированного питания и поощрения здорового образа жизни.**

**Семьи должны играть ключевую роль в устранении изменяемых факторов риска диабета 2-го типа и должны быть обеспечены знаниями, ресурсами и условиями для ведения здорового образа жизни.**

**Правильное питание может, как предотвратить диабет, так и облегчить его лечение. Больным диабетом необходимо изменить свой образ жизни, свое питание, это позволит снизить уровень глюкозы в крови, улучшит артериальное давление, будет препятствовать развитию тяжелых неизлечимых осложнений диабета. Помните, у вас диабет на всю жизнь. Насколько долгой и счастливой она будет — зависит от вас.**

## Правильное питание при сахарном диабете.

**Рекомендуемые продукты:**

**1. Хлеб — 200г. в день, черный или диабетический.**
**2. Супы овощные, на мясном и рыбном бульоне — 2 раза в неделю.**
**3. Нежирное мясо и птицу до 100г. в неделю, рыбу до 150г. в день.**
**4. Овсяная, перловая, рисовая крупы. Бобовые и макароны — редко.**
**5. Овощи и зелень в без ограничений. Картофель, свекла, морковь — не более 100-200г. в день.**
**6. Яйца — не более 2 шт. в неделю (всмятку или омлет).**
**7. Фрукты и ягоды кислых и кисло-сладких видов до 200-300г. в день.**
**8. Кисломолочные продукты, нежирные, 1-2 стакана в день. Молоко — ограничено, сыр, сметана, сливки — редко.**
**9. Творог — ежедневно до 100-200г. в день.**
**10. Некрепкий чай и кофе, соки из ягод, фруктов кислых сортов, овощные, негазированная вода.**

**Корректировка образа жизни и привычного питания иногда помогает устранить недуг на ранних стадиях, когда процесс ещё обратим. Задумайтесь! Лучше сегодня пройти курс несложной терапии, чем потом всю жизнь мучиться и ходить по врачам. Если у вас слабо выражена симптоматика, значит время ещё не упущено и можно всё исправить.**

## Симптомы диабета

**О том, что у человека развивается болезнь, свидетельствуют следующие симптомы:**

- **Постоянно хочется пить, сухость во рту;**
- **Частые позывы к мочеиспусканию;**
- **Стойкое повышение АД;**
- **Показатель сахара в крови выше нормы;**
- **Чувство голода;**
- **Изменение массы тела;**
- **Сухость кожи;**
- **Зуд в промежности.**

**Для того, чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью необходимо:**

- **не допускать избыточного веса;**
- **заниматься физкультурой;**
- **отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя;**
- **регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;**

- **не реже 1 раза в месяц проходить осмотр эндокринолога, не реже 1 раза в год – полный медицинский осмотр;**
- **не подвергать себя стрессам;**
- **принимать лекарственные препараты строго по назначению врача;**
- **соблюдать лечебную диету.**

**Правила для всех**

**1.Питайтесь регулярно — 5-6 раз в день.**

**2. Не переедайте.**

**3. Употребляйте больше клетчатки (растительных волокон).**

**4. Физическая нагрузка обязательна!**

**5. Исключите: сладкую и жирную пищу, шоколад, мороженое, виноград, пирожные и торты, колбасы, консервы, газированные сладкие напитки.**

**Интересное о диабете.**

- **«Сахарным» диабет назван так потому, что моча при диабете сладкая из-за высокого содержания в ней глюкозы.**
- **Инсулин был назван от латинского *слова «insula»* («остров»), потому что этот гормон секретируется островками Лангерганса в поджелудочной железе. Инсулин – это гормон, который позволяет глюкозе попадать в клетки. Без него ваша кровь превратится в сахарный сироп. Сейчас инсулин вырабатывают пекарские дрожжи и кишечная палочка.**
- **До открытия инсулина в 1921 году хирурги редко оперировали больных сахарным диабетом с гангреной, т.к. пациенты, как правило, не исцелялись и их ждала неизбежная смерть. Так же врачи часто держали своих пациентов на голодных или полуголодных диетах, рекомендуя есть только некоторые продукты, например, овсянку.**
- **Примерно 90% всех людей с диабетом 2 типа страдают тучностью и ожирением. Переедание и малоподвижный образ жизни — одна из основных причин данного типа диабета. Человечество всю свою историю жило впроголодь и лишь последние 40 лет еды в изобилии – это сыграло большую роль в развитии и распространении диабета, наш организм оказался попросту не готов к такому количеству калорий.**
- **Существует как минимум два типа диабета и это принципиально разные болезни: 1 тип возникает вследствие отсутствия собственного инсулина (начинается смолоду, для лечения поможет только инсулин), 2 тип возникает из-за нехватки инсулина, возникает вследствие несбалансированного питания, избыточного употребления углеводов (возможно лечение с помощью диеты).**
- **Существует такое состояние как преддиабет, ещё называют «пограничный диабет». Главным сигналом преддиабета послужит НЕБОЛЬШОЕ увеличение уровня глюкозы в крови от нормы (глюкоза натощак 5,5-6,9ммоль/л). Этого, как правило, недостаточно, чтобы ставить диагноз, однако риск развития опасных заболеваний уже повышается, это состояние надо контролировать, посещать врача каждые полгода, вести здоровый образ жизни, следить за питанием.**
- **Низкий сахар (гипогликемия) намного опаснее высокого. Если вы уколите больше инсулина, чем нужно, или скушаете меньше положенного, то получите низкий сахар крови. Гипогликемия бывает и у здоровых людей: спортсменов, алкоголиков, голодающих. В этом состоянии ваш мозг недополучает жизненно важную для него глюкозу и потихоньку отмирает. Частые гипогликемии с годами приводят к заиканию и приторможенности.**
- **Печенье на фруктозе и обычное печенье практически ничем не отличаются. Оба содержат +/- одинаковое количество углеводов. Сахарозаменители в больших дозах не полезны, поэтому их нужно употреблять в разумных количествах.**