

## **Профилактика сахарного диабета 2 типа**

(памятка для населения)

Первичная профилактика сахарного диабета 2 типа должна исходить из факторов риска. Ими является возраст ( $> 45$  лет) и случаи диабета в семье. В этой связи люди в возрасте 45 лет и старше должны в обязательном порядке регулярно (1 раз в 3 года) проходить обследование на определение уровня глюкозы в крови натощак и через 2 часа после еды (гликемический профиль). Соблюдение данного правила позволит выявить развитие заболевания на ранних стадиях и принять своевременные меры, направленные на компенсацию сахарного диабета 2 типа. Одно из самых значимых профилактических мероприятий — контроль массы тела и ее снижение при избытке! С этой целью всем людям, у которых индекс массы тела (ИМТ) превышает допустимые показатели, необходимо пересмотреть свой рацион питания, а также направить максимум сил на борьбу с гиподинамией (малоподвижным образом жизни) при помощи активных занятий спортом. Чем раньше будут приняты эти меры, тем больше шансов существенно отсрочить развитие сахарного диабета 2 типа.



### **Правила питания при борьбе с лишним весом**

- ✓ Выделять для каждого приема пищи достаточное количество времени и тщательно пережевывать пищу.
- ✓ Не пропускать приемы пищи. В день необходимо есть не реже чем 3–5 раз в день. При этом приемом пищи считается и фрукт, и стакан сока или кефира.
- ✓ Не голодать.
- ✓ Отправляясь в магазин за продуктами, поесть, а также составить список необходимых покупок.
- ✓ Не превращать приемы пищи в награду и поощрение, не есть для улучшения настроения.

- ✓ Настоятельно рекомендуется придерживаться правила — последний прием пищи не позднее чем за 3 часа до сна.
- ✓ Ассортимент продуктов должен быть разнообразным, а порции небольшими. В идеале необходимо съесть половину от изначальной порции.
- ✓ Не есть, если не голодны.

Огромную роль в борьбе с лишним весом играют и занятия спортом. Малоподвижный образ жизни неминуемо ведет к набору лишних килограммов. Борьба с ними одними лишь ограничениями в питании — не верно, да и далеко не всегда результативно, особенно если речь идет о тех случаях, когда ожирение уже имеет место быть. Каждому человеку необходимо как минимум три раза в неделю один час посвящать выполнению физических упражнений. Отличным способом поддержать мышцы в тонусе, а также заставить организм работать является утренняя зарядка. Она способствует быстрой активизации обменных процессов в организме, заставляя его активно расходовать поступающую в виде пищи энергию.

**Составитель: Рахманкулова Ш.Б. - врач отделения функциональной диагностики ГБУЗ РКБ №2.**



РЦМР МЗ РБ з. 72, 2016г.