**ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА**

**1.Контроль веса**

Похудение может помочь в деле профилактики диабета, если ваш вес выше диапазона здорового веса. Потеря всего от 7 до 10 процентов вашего текущего веса сокращает риск развития диабета 2-го типа в два раза!

**2.Физическая активность**

Активная работа мышц  улучшает их способность использовать инсулин и поглощать глюкозу.

Ежедневная ходьба в течение получаса снижает риск развития сахарного диабета 2 -го типа на 30 процентов.

**3.Правильное питание**

Продукты из цельного зерна связаны с более высокой степенью переработки углеводов.

Употребление в пищу дополнительно 2 порций цельного зерна в день снижает риск развития диабета 2 -го типа на 21 процент.

Отруби и клетчатка затрудняют пищеварительным ферментам перерабатывать крахмал в глюкозу, что и приводит к более медленному увеличению уровня сахара и инсулина в крови, а также более низкому гликемическому индексу. Кроме того, цельные зерна также богаты необходимыми витаминами, минералами и фитохимическими веществами, которые могут помочь снизить риск развития диабета.

А вот белый хлеб, белый рис, картофельное пюре, пончики, бублики и многие зерновые завтраки имеют то, что называется высоким гликемическим индексом. Это означает, что они вызывают устойчивые всплески сахара в крови и инсулина в крови, что, в свою очередь, может привести к повышенному риску диабета.

Люди, которые потребляют коричневый рис два или более раз в неделю, имеют на 11 процентов более низкий риск развития диабета, чем те, которые редко кушают коричневый рис.

Сладкие напитки имеют высокий гликемический индекс и большое потребление жидкости с сахаром связано с повышенным риском развития диабета.

Потребляйте хорошие жиры вместо плохих жиров

Типы жиров в вашем рационе могут также повлиять на развитие сахарного диабета. Хорошие жиры, такие как полиненасыщенные жиры, содержащиеся в жидких растительных маслах, орехах, а также семенах, способны помочь предотвратить сахарный диабет 2 типа. Транс - жиры делают как раз наоборот. Эти плохие жиры содержатся в маргарине,  хлебобулочные изделиях, жареных продуктах из большинства ресторанов быстрого питания.

Ограничьте потребления красного обработанного мяса; кушайте орехи, цельное зерно, птицу, рыбу

**4.Бросайте курить**

Курильщики примерно на 50 процентов более склонны к развитию диабета, чем некурящие, а заядлые курильщики имеют еще более высокий риск.

**5.Откажитесь от алкоголя**

Алкоголь повышает риск диабета на 50%. Не рискуйте своим здоровьем!

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» А. В. Аринцева.