

Перечислены причины, по которым возникает сахарный диабет.  
И это не только диета

Диабет 1 типа обычно считается аутоиммунным заболеванием, а диабет 2 типа связывают с факторами, которые способствуют развитию резистентности к инсулину. Среди этих причин следующие.

**Диета.** Вызвать ожирение может употребление фастфуда, трансжиров, простых углеводов, которых много в сладостях.

**Низкая физическая активность.** Это может способствовать развитию ожирения.

**Нехватка сна.** Это один из факторов, связанных с диабетом 2 типа. При этом спать слишком долго — более девяти часов — тоже нельзя.

**Инфекции.** Это связано с теми, кто генетически предрасположен к развитию диабета 1 типа. В этом случае спровоцировать такую реакцию иммунной системы могут эпидемический паротит, краснуха или ротавирус.

**Гигиена.** Слишком частое мытьё может повысить риск возникновения диабета из-за нехватки контакта иммунной системы с патогенами.

**Лекарства.** Некоторые препараты могут привести к повышению уровня сахара в крови. Например:  $\beta$ -блокаторы, глюкокортикоиды, некоторые антипсихотические препараты, иммунодепрессанты.

**Другие заболевания.** Сахарный диабет может быть вторичным по отношению к множеству болезней, в том числе связанных с поджелудочной железой, печенью и эндокринными железами. При этом у 20% подростков и 40–50% взрослых с диабетом есть также кистозный фиброз.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.