

Когда выработка инсулина в организме нарушается, уровень сахара в крови может долго оставаться высоким. Это может в будущем навредить здоровью. Вот какие привычки тоже приводят к повышенному уровню сахара в крови.

**Неспособность справиться со стрессом.** Во время стресса вырабатываются гормоны кортизол и адреналин. Они могут повысить уровень сахара в крови и нарушить функцию инсулина. Лорен Планкетт, зарегистрированный диетолог, сертифицированный специалист по уходу и образованию при диабете и человек с диабетом 1 типа, отмечает, что хронический стресс со временем приводит к проблемам со здоровьем.

**Высокоинтенсивные упражнения.** У некоторых людей такие упражнения могут вызвать повышение уровня сахара в крови. Происходит это при выбросе адреналина. Лучше всего сосредоточиться на упражнениях средней и низкой интенсивности: на ходьбе, пилатесе, умеренных силовых нагрузках.

**Определённые лекарства.** Глюкокортикоиды, антипсихотики, сердечные препараты, иммунодепрессанты, гормональные лекарства связаны с изменениями метаболизма глюкозы, частотой возникновения высокого уровня сахара в крови или диабета.

**Нехватка воды.** Женщинам рекомендуется пить 11,5 стаканов жидкости в день, а мужчинам — 15,5 стаканов.



Getty Images. EatingWell design

**Употребление большого количества продуктов, не содержащих сахара.** В таких продуктах вовсе не обязательно нет или меньше углеводов. Именно они больше всего влияют на уровень глюкозы в крови.

**Недостаток сна.** Он может привести к повышению уровня сахара в крови. Часто он нарушает сон, особенно если вы часто ходите в туалет ночью. В ходе одного исследования выяснилось, что те, кто спал меньше шести часов в сутки, имели выше вероятность развития диабета 2 типа.

**Слишком много солнца.** Из-за этого вы рискуете получить ожоги. Часто они сопровождаются болью, что повышает уровень гормонов стресса и может повысить уровень сахара в крови.

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