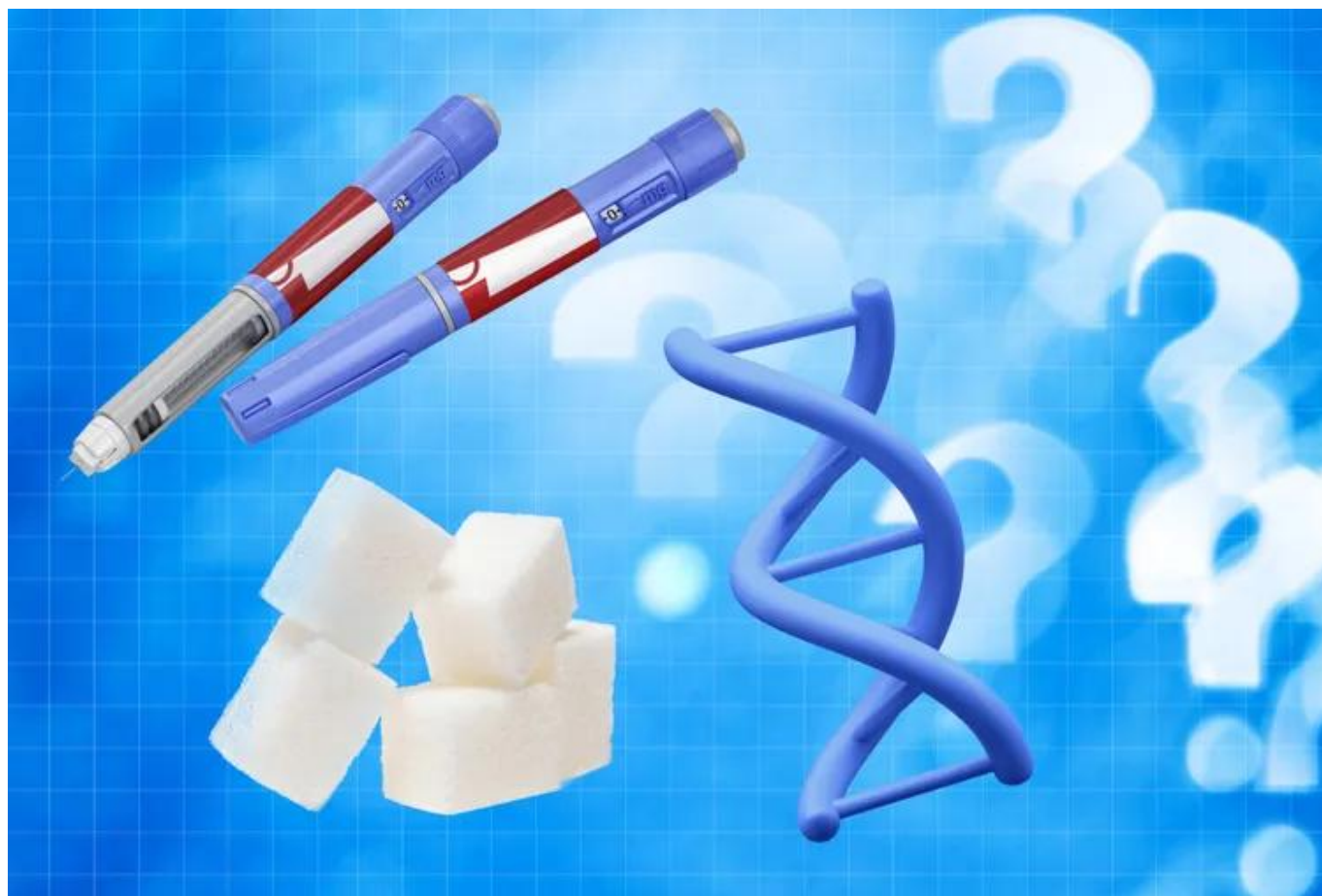


Сегодня всё ещё существует множество ложных убеждений о сахарном диабете, который затрудняют его лечение. Вот во что давно пора перестать верить, по словам врачей.

Сахар вызывает диабет. У диабета 1 и 2 типа абсолютно разные причины развития. Диабет 1 – аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система атакует инсулин-продуцирующие клетки поджелудочной железы. Это вызывает снижение выработки инсулина или её отсутствие. Диабет 2 типа обусловлен сочетанием нескольких факторов: это генетика, инсулинорезистентность, состав тела, образ жизни (неправильное питание, отсутствие физической активности). Да, сахар может влиять на развитие этой разновидности диабета, но это не единственная его причина: всё дело в общем режиме питания и в обмене веществ.

Людам с диабетом нельзя есть углеводы. На самом деле можно, но важен их тип. Особенно полезны для диабетиков углеводы, в которых много клетчатки. Это бобовые, цельнозерновые, фрукты и овощи. Важно и то, с чем углеводы сочетаются. Поддерживать стабильный уровень сахара в крови могут их сочетания с белками, жирами или клетчаткой.

Приём инсулина означает, что вы потерпели неудачу. Диабет — хроническое прогрессирующее заболевание. Это значит, что план лечения у вас может меняться со временем. Приём инсулина может только помочь в некоторых случаях, и это не признак неудачи.



Getty Images. EatingWell design

Если у вас нормальный индекс массы тела, диабет вас не коснётся. По данным научных исследований, жир, который откладывается вокруг живота, – это более сильный фактор риска развития диабета, чем индекс массы тела (ИМТ). В целом даже у людей с низким и нормальным ИМТ может возникнуть диабет 2 типа.

Диабет обратим. У некоторых людей с диабетом 2 типа возможна ремиссия. Однако для её поддержания нужно постоянно следить за образом жизни, регулярно проверяться у врачей. Повторный набор веса или снижение функции бета-клеток могут привести к рецидиву.

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