



Який рівень цукру вважається небезпечним?

Норма глюкози в крові натще – 3,9-5,6 ммоль/л. Якщо результати аналізу відрізняються, то це може означати наступне:

– Преддіабет – 5,6-6,9 ммоль/л. Це означає, що діабет ще не розвинувся, але в організмі відбувається ряд процесів, які здатні збільшувати ризики його появи.

– Діабет – вище 7 ммоль / л. Поки що особливої небезпеки здоров'ю немає, якщо стан вчасно помітити і вжити відповідних заходів. Цукровий діабет – це захворювання,

основною ознакою якого є стійке підвищення рівня цукру в крові.

Профілактику діабету необхідно починати якомога раніше. Доросла людина має самостійно стежити за належними умовами свого життя, формуванням та підтримкою здорових звичок, правильним раціональним харчуванням.

Основа підтримки оптимальної концентрації глюкози – здоровий спосіб життя і правильно складений раціон харчування. Найчастіше в профілактиці цукрового діабету перше місце віддають правильній системі харчування як одного із доступного та ефективного заходу.

Здорова дієта

- Слід зазначити, що виключати повністю продукти з вмістом цукру не варто, це може принести тільки шкоду. Не можете відмовитися від солодкого до чаю? Тоді замість звичної шоколадки краще з'їсти невелику кількість сухофруктів, цільнозернового печива. Любите морозиво? Спробуйте приготувати його вдома самостійно – заморозьте улюблені ягоди або фрукти і збийте їх блендером до отримання однорідної маси.
- Перевагу слід надавати некрохмалистим овочам, цільнозерновим виробам та складним вуглеводам, тобто кашам з ячменю (перлова, ячна), вівсяної, пшеничної крупи, гречки, кіноа, рису (бажано бурого довгозернистого).
- Для тих, хто не хоче мати проблеми з підвищеним вмістом цукру в крові, рекомендуємо включати до щоденного раціону капусту, буряк, моркву, редис, болгарський перець, брукву, зелену квасолю, цитрусові.
- М'ясо і риба – відмінні джерела білка. Але важливо їх вживати у помірних кількостях. Однозначно сказати, що повинно переважати в раціоні не можна, важливо лише не зловживати жирними сортами м'яса/риби і розмірено включати їх в меню.
- Список заборонених продуктів при цукровому діабеті почесно відкриває алкоголь – при цьому, що міцніше напій, то він калорійніше. Від нього слід відмовитися зовсім.

На другому місці – легкозасвоювані вуглеводи. Вони створюють стрибок рівня глюкози в крові, що небезпечно при інсуліновій недостатності. Сюди відносяться всі борошняні вироби (булочки, білий хліб, торти, тістечка), макарони з м'яких сортів пшениці, солодоші з додаванням цукру (газовані напої, шоколадки, цукерки), ковбаси і сосиски, картопля, фастфуд. Якщо виключити з раціону всі ці продукти не виходить, то потрібно хоча б мінімізувати їх споживання.

Також варто обмежити:

- Транс-жири (маргарин, магазинна випічка)
- Холестерин – оптимально не більше 200 мг в день (приблизно стільки міститься в 1 середньому курячому яйці)
- Настійки – близько 1 чайної ложки на добу
- Насичені жири – продукти тваринного походження, жирні молочні продукти, кокосове і пальмове масла.

Які ж продукти зменшують кількість цукру в крові?

- Свіжі овочі та зелень
- Несолодкі фрукти, ягоди
- Морепродукти, морська риба
- Авокадо
- Горіхи різних сортів (найкорисніший – мигдаль)
- Цільнозернові продукти

Харчування має бути регулярним, частим, їжу слід вживати невеликими порціями щонайменше п'ять-шість разів на добу. Дефіцит йоду при діабеті може посилювати його симптоматику, тому до раціону слід додавати йодовмісні продукти.

Рациональне здорове харчування є профілактикою абсолютно всіх захворювань, а не тільки цукрового діабету, є одним з ключових моментів повноцінної взаємодії з навколишнім світом.

Фахівці Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб нагадують, що необхідно слідкувати за станом організму, періодично контролювати свій артеріальний тиск, рівень глюкози (цукру) та холестерину в крові, звертатися за консультацією до свого сімейного лікаря!