



Таким образом, важно периодически контролировать уровень сахара в крови и прислушиваться к своему организму. Ведь, здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества, это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Женщина и сахарный диабет



Автор: Ковальчук П.А., врач-гигиенист отделения гигиены питания санитарно-эпидемиологического отдела ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска», тираж 200 экз.

Сахарный диабет – это состояние, для которого характерно повышение уровня сахара в крови, связанное с нарушением регуляции глюкозы в организме, которое происходит вследствие нарушения выработки или действия инсулина.

Сахарный диабет достаточно часто диагностируют у женщин. Группой риска можно считать женщин после 40-50 лет, хотя раньше эта болезнь была характерна для людей более пожилого возраста.

К наиболее распространенным признакам диабета у женщин относятся такие проявления, как:

- повышенный аппетит;
- постоянное чувство голода и отсутствие насыщения;
- непомерная тяга к сладкому;
- сухость кожных покровов;
- частые позывы к мочеиспусканию;
- резкая потеря веса;
- медленное заживление даже небольших порезов.



Часто пациенты с диабетом приходят на прием и предъявляют жалобы, которые никак не связывают с повышенным уровнем сахара крови и зря. Такие симптомы как:

1. Зуд кожи и слизистых.

2. Изменение веса.

3. Папилломы, бородавки.

4. Быстрая утомляемость.

5. Снижение остроты зрения, появление «мушек перед глазами».

6. Ощущения онемения, покалывания в руках и ногах – признаки полинейропатии.

7. Жажда.

8. Ухудшение памяти.

Каким же продуктам питания мы отдаем приоритеты во время приема пищи при сахарном диабете?



- Свежая зелень (вся свежая зелень содержит в себе минимум усвояемых углеводов при максимуме клетчатки + большое количество витаминов и минералов, которые улучшают углеводный обмен);

- Полезные растительные масла: оливковое масло холодного отжима, масло авокадо, кунжутное масло, кедровое и тд.;

- Авокадо (продукт, богатый полезными маслами, при этом содержит в себе умеренное количество белка и крайне мало усвояемых углеводов);

- Говядина (дает нам невысокий инсулиновый отклик и длительное чувство сытости).