**Памятка для населения. О важности правильного питания при сахарном диабете**

Приближается Всемирный день здоровья (7 апреля), девиз которого в этом году:«Победим диабет!». Такая тематика была выбрана неслучайно, ведь сахарный диабет достаточно распространенное эндокринное заболевание, для которого характерен недостаток в организме инсулина или его низкая активность.

Особую важность, при сахарном диабете играет питание, ведь важно не спровоцировать обострение заболевания. А при легком течении болезни правильно составленное меню играет основную роль для достижения хорошего самочувствия.

Сахарный диабет 2 типа, для которого характерно то, что организм обычно производит собственный инсулин, но его недостаточно, или же он не может быть использован надлежащим образом, можно предотвратить при помощи профилактики и правильное питание в этом поможет.

При чрезмерном систематическом употреблении в пищу легкоусвояемых углеводов (конфеты, сладкое, печенье, напитки с высоким содержанием сахара, мороженое, кулинарные изделия, торты и т.п.) в крови повышается уровень сахара (глюкозы), что способствует повреждению клеток, и вызывает снижение чувствительности клеток организма к инсулину и снижение выработки инсулина.

Не самым лучшим образом на организм влияет повышенное содержание жиров в рационе (колбаса, бекон, ветчина, копченые куриные окорочка и другие жирные продукты) в крови постоянно наблюдается высокое содержание жиров, которые так же приводят к снижению чувствительности тканей к инсулину и вызывают снижение выработки инсулина.

Чтобы улучшить свое самочувствие, каждый человек может уменьшить в своем рационе количество продуктов с повышенным содержанием жиров и легкоусвояемых углеводов, заменив их преимущественно нежирными сортами мяса, рыбы, лучше в отварном, запеченном и тушеном виде, но не жареном.

Благотворно скажется на состоянии организма увеличение доли низкокалорийных продуктов и продуктов, богатых растительной клетчаткой (различные виды капусты, морковь, редис, зеленая фасоль, брюква, болгарский перец, баклажаны). Но не забывайте, что все хорошо в меру. Не стоит питаться только одним видом продуктов. Также, с осторожностью употреблять овощи и фрукты стоит аллергикам.

Рациональность в составлении собственного меню играет далеко не последнюю роль. Равномерно распределите употребление углеводов, жиров, белков при приеме пищи в течение дня.

**Следует отметить еще один не менее важный фактор для больных, страдающих сахарным диабетом, это ежедневные дозированные физические нагрузки. Физические упражнения снижают уровень глюкозы в крови и улучшают обменные процессы, способствуя, тем самым, улучшению самочувствия. Здесь главное правильно подобрать уровень нагрузки, который лучше всего подойдет именно Вам.**

**Заботьтесь о состоянии своего организма, питайтесь правильно, а Управление Роспотребнадзора по Республике Марий Эл желает здоровья Вам и Вашим детям!**

***Пресс-служба***

***Управления Роспотребнадзора***

***по Республике Марий Эл***