

МИФЫ О ДИАБЕТЕ



ЕСЛИ ЕСТЬ МНОГО САХАРА, МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ

Нет доказательств, что сахар сам по себе вызывает диабет.

Однако ожирение повышает риск развития диабета 2-го типа!



**ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ
ЛИШНИЙ ВЕС, ОН НЕПРЕ-
МЕННО ЗАБОЛЕЕТ, А
ХУДЫМ ДИАБЕТ НЕ ГРОЗИТ**

Переедание и малоподвижный образ жизни увеличивают вероятность заболеть диабетом 2-го типа, однако есть и другие факторы: генетика или возраст.

Болезнь может поражать людей с любым типом телосложения.

Диабетики 1-го типа, как правило, имеют нормальный вес.



**ЧЕЛОВЕК СРАЗУ ПОЙМЕТ,
ЕСЛИ ЗАБОЛЕЕТ ДИАБЕТОМ,
ПОТОМУ ЧТО ПОЧУВСТВУЕТ
СЕБЯ ПЛОХО**

**Признаки и симптомы сахарного диабета
не всегда ярко проявляются!**

**Очень важно регулярно проходить
профилактический осмотр и сдавать
анализы крови.**

**Симптомы: постоянная жажда,
частое мочеиспускание,
быстрая утомляемость.**



ДИАБЕТ ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ

**Передается не сам диабет,
а склонность к нему.**

**Даже если никто из родственников
не болел, малоподвижный
образ жизни и переедание могут повлиять
на развитие диабета.**



МЕД И ФРУКТЫ ВМЕСТО САХАРА МОЖНО ЕСТЬ В НЕОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ

Мед повышает уровень глюкозы в крови примерно так же, как и обычный сахар.

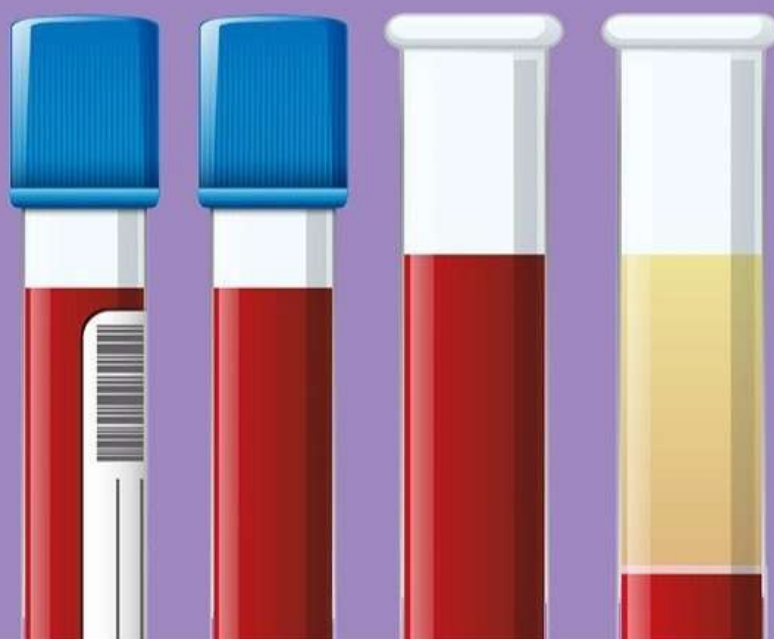
Во фруктах содержится большое количество углеводов, которое может повысить сахар в крови.

Проконсультируйтесь с врачом, какие фрукты можно включить в рацион!



ПРОВЕРЬТЕ КРОВЬ НА САХАР

**Нормальные показатели
глюкозы крови (анализ из пальца):
натощак – 3,3–5,5 ммоль/л,
после еды – 7,8 ммоль/л.**



ДИАБЕТ - ЭТО ПРИГОВОР

Сахарный диабет опасен возможными осложнениями, среди которых инсульты, инфаркты и потеря зрения.

Однако современные препараты и терапия позволяют эффективно предупреждать осложнения.

