**Диабет 2 типа: почему развивается и чем опасен**

Данный тип диабета возникает, главным образом, на фоне избыточной массы тела и недостаточной физической активности.

Диабет – хроническая болезнь, которая возникает в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Это приводит к повышенному уровню содержания глюкозы в крови (гипергликемии).

Диабет второго типа (раньше его называли инсулиннезависимым или взрослым диабетом) развивается в результате неэффективного использования организмом инсулина. Часто он является результатом избыточного веса и отсутствия физической активности.

**Каковы симптомы**

Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета типа 1, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, и при возникновении осложнений.

До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

**Каковы общие последствия диабета**

Со временем диабет может поражать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы.

· У взрослых людей с диабетом риск развития инфаркта и инсульта в 2-3 раза выше.

·  В сочетании со снижением кровотока невропатия (повреждение нервов) ног повышает вероятность появления на ногах язв, инфицирования и, в конечном итоге, необходимости ампутации конечностей.

· Диабетическая ретинопатия, одна из важных причин слепоты, развивается в результате долговременного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки. Диабетом может быть обусловлен 1% глобальных случаев слепоты.

·  Диабет входит в число основных причин почечной недостаточности.

·  Общий риск смерти среди людей с диабетом, как минимум, в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.

**Что можно сделать для профилактики**

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания диабета типа 2. Чтобы способствовать предупреждению диабета типа 2 и его осложнений необходимо следующее:

·  добиться здорового веса тела и поддерживать его;

·  быть физически активным – по меньшей мере 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней;

·  для контролирования веса необходима дополнительная активность;

· придерживаться здорового питания и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;

· воздерживаться от употребления табака – курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Гликемический индекс – показатель влияния продуктов питания после их употребления на уровень сахара в крови.

Когда продукту присваивается низкий гликемический индекс, это значит, что при его употреблении уровень сахара в крови поднимается медленно. Чем выше гликемический индекс, тем быстрее поднимается уровень сахара в крови после употребления продукта и тем выше будет одномоментный уровень сахара в крови после употребления пищи.

Продукты с высоким гликемическим индексом (уровень сахара поднимается быстро):



Продукты с низким гликемическим индексом (уровень сахара поднимается медленно):

