

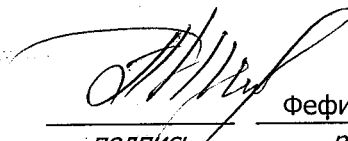
**Руководители:**

Главный государственный санитарный врач  
в г. Каменске-Уральском, Каменском районе,  
Сухоложском и Богдановичском районах

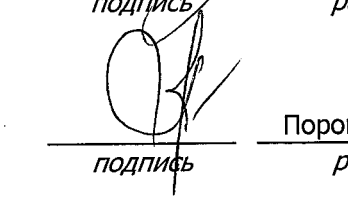
Главный врач Филиала ФБУЗ «Центр гигиены  
и эпидемиологии» в г. Каменске-Уральском,  
Каменском районе, Сухоложском  
и Богдановичском районах

**Исполнитель:**

врач по общей гигиене  
Каменск-Уральского ФБУЗ «ЦГиЭ в СО»



подпись



подпись

Фефилов Сергей Анатольевич  
расшифровка подписи

Порошкина Елена Эдуардовна  
расшифровка подписи

Савина  
Наталья  
Владимировна

тел. 8(3439)37-06-09

8 ноября 2024 года

### **Стрессы и недостаток клетчатки в питании – основные факторы риска развития сахарного диабета.**

14 ноября отмечается Всемирный День борьбы с сахарным диабетом, а неделя с 11 по 17 ноября посвящена его профилактике.

Сахарный диабет – эндокринное заболевание, в основе которого лежит нарушение усвоения глюкозы, вследствие абсолютного или относительного дефицита гормона инсулина, что приводит к стойкому повышению её уровня в крови, и нарушению всех видов обмена: углеводного, белкового, жирового, водно-солевого.

Существует 2 типа развития этого тяжёлого заболевания:

- Снижение/прекращение образования инсулина, когда развивается сахарный диабет 1 типа, как правило, обусловленный генетически – на его долю приходится 5-8% от всей заболеваемости сахарным диабетом.
- Развитие резистентности (устойчивости, не чувствительности) рецепторов клеток к инсулину, когда развивается сахарный диабет 2 типа, как правило обусловленный факторами образа жизни – на его долю приходится 92-95% всей заболеваемости.

Основными факторами риска развития сахарного диабета являются:

- Недостаток пищевых волокон (клетчатки) в ежедневном рационе и
- Неумение справляться со стрессами (в частности, заедание стрессов).

Оба фактора повышают риск развития многих массовых неинфекционных заболеваний, так называемых «болезней цивилизации». Этим факторам были посвящены недавние недели внимания к своему здоровью: с 21 по 27 октября – о пользе овощей и фруктов, а с 4 по 10 ноября – о вреде хронических стрессов.

И сегодня хочется ещё раз подчеркнуть важность и обозначить возможности снижения этих факторов риска, в целях сохранения здоровья.

Недостаток клетчатки – отличительная особенность питания современного человека, поскольку в рационе в избытке присутствуют очищенные обработанные продукты, лишённые клетчатки – простые углеводы (сахар и мука высшего сорта), а также продукты, не содержащие её вовсе - животные белки (мясо, яйца, молоко), жиры и масла.

При недостатке клетчатки, источником которой является растительная пища - фрукты, овощи, орехи, цельнозерновые и бобовые продукты, происходит быстрое повышение и избыточное накопление глюкозы и липидов в крови, нарушается процесс естественного очищения организма, замедляется обмен веществ.

Человеческий организм не способен усваивать и расщеплять клетчатку; она необходима ему для лучшего (плавного, равномерного) усвоения и освобождения от ненужных или избыточно поступивших других веществ.

Существует два, одинаково важных, типа клетчатки:

- Растворимая клетчатка - образует в желудке гелеобразное вещество, которое проходя по кишечнику поглощает токсины и питает полезную микрофлору.
- Нерастворимые волокна - проходят по организму практически в неизменном виде, улучшая продвижение пищи и очищая кишечник подобно мочалке.

Оба типа клетчатки, в том или ином соотношении, содержатся в овощах, фруктах (сухофруктах), ягодах, крупах, бобовых, семенах и орехах.

Количество клетчатки на 100 грамм различных продуктов определено и находится в широком доступе (стоит только поинтересоваться).

Диабетическая ассоциация рекомендует употреблять 1,5 грамма клетчатки на каждые 100 килокалорий рациона в день.

Другой фактор риска – стресс – практически синоним современности: мы постоянно спешим, поглощая огромные объёмы информации и решая не малое количество задач; организм находится в состоянии постоянного напряжения и мобилизации ресурсов...

Хронический стресс провоцирует рискованное для здоровья поведение, в том числе злоупотребление сладким... Зачастую, именно стресс становится пусковым механизмом в развитии сахарного диабета.

Современному человеку жизненно необходима суперспособность – стрессоустойчивость. Она формируется в результате работы над собой по трём направлениям:

- Мысли – это то, на что человек может и должен влиять: отслеживая их внутри себя, направляя в положительное русло или действие, останавливая навязчивые негативные и преобразуя их в позитивные. Для этого можно записывать мысли в дневник, делиться ими, обращаясь за советом...
- Эмоции, которые мы испытываем – абсолютно все – положительные и отрицательные - важны и ценны. Важно учиться распознавать и понимать их, выражать словами и действиями, анализировать и разбираться, что за ними стоит... Этому помогают письменные практики - «излитие чувств на бумагу» - они высвобождают накопившиеся эмоции, помогают обрести состояние внутреннего равновесия.
- Тело, непроизвольно реагирующее на стрессовые ситуации напряжением (спазмами) мышц, выбросом гормонов и нейромедиаторов, нуждается в особом внимании. Сосредоточение на дыхании - его углубление и замедление – способно остановить стрессовую реакцию организма. Тренировка мышц перераспределяет напряжение и улучшает все виды обмена веществ. Специальные процедуры для тела – закаливание, массажи, ванны, восточные практики, воздействие на биологически активные точки... - повышают выносливость, успокаивают и гармонизируют.

Таким образом, отслеживая мысли, анализируя эмоции и тренируя тело, можно успешно противостоять стресс-зависимым заболеваниям, улучшать своё физическое и психическое состояние.

Самое главное, в ежедневной рутине, выбирая продукты для своего питания и проявляя своё отношение к происходящему, не забывать о приоритете здоровья, о сохранении гармонии гормонов в своём организме.