# http://phpzona.ru/image/56a8a847664f1.jpg

# 7 апреля 2017 года - Всемирный день здоровья

         7 апреля во всем мире каждый год проводится Всемирный день здоровья. Одним из страшных врагов здоровья является диабет. Эпидемия диабета стремительно нарастает во многих странах, причем особенно резкий рост документирован в странах с низким и средним уровнем дохода. В 2012 году от диабета погибло около 1,5 миллиона людей. По прогнозам ВОЗ к 2030 году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти.

 ***Диабет*** – хроническое заболевание, которое развивается, когда поджелудочная железа не производит достаточно гормона инсулина (диабет 1 типа), или когда его производится недостаточно, либо организм не может эффективно использовать производимый инсулин (диабет 2 типа). Со временем диабет может вызывать инфаркт, инсульт, повреждение нервов, почечную недостаточность, слепоту, импотенцию и инфекции, которые могут повлечь ампутацию конечностей.

Но диабет можно лечить и большую часть случаев заболевания можно предотвратить.

Доказано, что простые меры по изменению образа жизни эффективно предотвращают или отодвигают начало диабета 2 типа. Поддержание нормального веса, регулярная физическая нагрузка и здоровый рацион питания могут снизить риск возникновения диабета.

 Его можно контролировать и воздействовать на него, чтобы избежать осложнений. Расширение доступа к диагностированию, обучение правильному поведению и доступное в ценовом отношении лечение являются важными элементами ответных мер.

По мере развития диабет может повреждать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы, приводя к хроническим проблемам и преждевременной смерти.

В последнее время диабет второго типа стал все в больших масштабах регистрироваться среди детей и подростков. В некоторых частях мира диабет второго типа стал основным типом диабета среди детей. Есть все основания предполагать, что решающую роль в этом играет глобальный рост показателей детского ожирения и физической инертности. Здоровое питание и образ жизни являются мощными факторами защиты от этой болезни.

**Основными правилами здорового питания для профилактики развития сахарного диабета, являются:**

* Увеличение количества потребления свежих овощей и фруктов – не менее 5 порций в день (не менее 500 г).
* Регулярное потребление продуктов из цельного зерна.
* Расширение потребления моно- и полиненасыщенных жиров.
* Сокращение потребления трансжиров и уменьшение доли насыщенных жиров.
* Сокращение потребления сладких газированных напитков, в том числе с добавлением фруктозы.