

## ЧТО ТАКОЕ ДИАБЕТ



«Не ешь много сахара – диабет будет!» Наверное, многие слышали эту фразу за свою жизнь неоднократно. И, тем не менее, многих сладкоежек печальная участь диабетиков минует, а тем, кто сахар в чай без горки насыпает, ставят тяжелый диагноз. Попробуем разобраться, что такое диабет, и откуда он берется.

### **Диабет по наследству**

Слово «диабет» с греческого буквально переводится, как «истечение» или «изнурение». Сахарный диабет – **хроническое заболевание**, которое возникает из-за того, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза. Из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает.

Это может произойти по двум причинам. Например, если поджелудочная железа выделяет недостаточно **гормона инсулина**, который отвечает за превращение глюкозы в энергию. Из-за этого ткани тела теряют способность работать на поступающем в них сахаре, начинают «голодать» и пользоваться своими собственными запасами даже тогда, когда уровень сахара в крови очень высок. В дело идут жировые запасы, и при их расщеплении появляется токсичный продукт – **ацетон**, который накапливается в организме и отравляет его.

### **Как отказаться от лишнего сахара**

Чай со сладостями – привычный ритуал. Но количество сахара в рационе надо сокращать – он приводит к избыточному весу. Узнайте, [как можно контролировать сахарные калории](#).

Диабет **первого типа** влияет на весь обмен веществ в организме. Ацетон усиливает нагрузку на почки и постепенно разрушает их. Перестают синтезироваться некоторые **белки**, в том числе и антитела, из-за чего существенно снижается иммунитет. Увеличивается синтез холестерина.

Человек сильно худеет и слабеет из-за недостатка энергии. Отсутствие инсулина приходится постоянно возмещать инъекциями специальных препаратов, без которых человек может умереть.

Такое заболевание называют сахарным диабетом первого типа или инсулинозависимым диабетом. Чаще он начинается в юном возрасте у тех, чьи родственники тоже болеют диабетом. То есть, заболевание иногда передается по наследству, а отказ поджелудочной железы может спровоцировать другое заболевание. Но инсулинозависимый диабет встречается всего в **10–15 процентах случаев**.

### **Диабет №2**

А на долю оставшихся 85–90 процентов приходится **диабет второго типа**, или инсулинонезависимый. Как видно из названия, недостаток инсулина здесь почти не причем. И, действительно, при инсулине второго типа поджелудочная железа сначала работает как надо. При этом заболевании мышечная ткань, для которой **глюкоза** – основной поставщик энергии, не в состоянии использовать инсулин, вырабатываемый организмом. И ее клетки практически перестают получать жизненно необходимую глюкозу.

Такое состояние называется **инсулинорезистентность**, или нечувствительность тканей к инсулину. Инсулинорезистентность может быть врожденным недостатком, который передается по наследству.

Но чаще всего диабет второго типа встречается у людей **с избыточной массой тела**. По статистике, среди инсулинонезависимых диабетиков лишний вес имеют больше 80 процентов. Для того, чтобы контролировать свой вес, наши эксперты советуют записывать все, что вы съели в течение дня. Это помогает проанализировать питание и выявить дисбаланс. На нашем сайте вы можете пройти [регистрацию](#) и получить доступ к [дневнику питания](#) и [графику веса](#). Это поможет вам в профилактике ожирения.

К диабету избыточный вес приводит двумя путями.

### **Диабет своими руками**

При ожирении нарушается [обмен веществ](#) и снижается чувствительность клеток к инсулину. Наступает приобретенная инсулинорезистентность. Кстати, на этом этапе разрушения организма полный человек может попасть в настоящий замкнутый круг.

Еще здоровая поджелудочная железа получает от клеток сигнал о том, что глюкозы им не хватает и начинает усиленно работать. Выброс **больших доз инсулина** вызывает чувство голода, которое заставляет есть еще больше. Из-за чего масса тела, а с ней и нечувствительность клеток к инсулину, растут как на дрожжах. А перегруженная поджелудочная железа постепенно разрушается.

Свой вклад в разрушение поджелудочной железы вносит и **атеросклероз сосудов**, возникающий при ожирении. В том числе и тех, что питают поджелудочную железу. А она, в свою очередь, теряет способность производить инсулин вовремя и в достаточном количестве.

### **Диета №9 – при диабете**

Сахарный диабет — серьезное заболевание. Однако это [не повод переставать наслаждаться](#) вкусной едой или вовсе объявлять голодовку.

В здоровом организме инсулин начинает вырабатываться практически сразу после того, как в кровь из кишечника поступает глюкоза. А вот при диабете второго типа поджелудочная железа начинает «тормозить» и посылать инсулин слишком поздно, да еще и в количестве, недостаточном для переработки всей поступившей с едой глюкозы. Из-за этого **растет уровень сахара в крови**, но клетки организма все равно энергии не получают.

### **Подкрался незаметно**

Этот тип диабета проявляет себя далеко не сразу. Врачи посчитали, что с начала заболевания до момента явных симптомов, вынуждающих обратиться к врачу, в среднем проходит **около восьми лет**. То есть, за помощью человек обращается, когда поджелудочная железа уже начала терять способность производить инсулин.

Как правило, первыми жалобами больного становятся учащенное обильное мочеиспускание, постоянная жажда и голод. Но нередко диабет второго типа обнаруживается только тогда, когда у человека находят другие спутники ожирения – инфаркт миокарда, артериальную гипертензию и другие заболевания сердца и сосудов.

При диабете второго типа **самое главное** – нормализовать вес и восстановить жировой и углеводный обмен в организме. Но, если диета и физические упражнения не помогут, пациенту придется всю жизнь находиться под врачебным контролем и принимать препараты, которые снижают уровень сахара в крови.