С 14 по 20 неделя борьбы с диабетом

Сахарный диабет - это серьезное хроническое заболевание, которое характеризуется повышением уровня сахара в крови

Его содержание регулирует инсулин – гормон поджелудочной железы.

Сахарный диабет 1-го типа развивается при аутоимунном разрушении клеток этого органа, когда тот полностью утрачивает способность вырабатывать инсулин. Чаще всего болезнь возникает в детском и подростковом возрасте.

При сахарном диабете 2-го типа инсулин в организме по-прежнему вырабатывается, однако клетки на него не реагируют. Болезнь, как правило, развивается после 40 лет.

Именно на сахарный диабет 2-го типа приходится до 95% случаев этого заболевания. Но есть и хорошая новость: этот вид диабета можно предотвратить.

Здоровый образ жизни снижает риск заболевания на 58%. Для профилактики диабета 2-го типа и его осложнений:
 - поддерживайте оптимальный вес;

- старайтесь больше двигаться, ежедневно выполняйте физические упражнения;
 - придерживайтесь сбалансированного питания: уменьшите потребление простых углеводов и насыщенных жиров, ешьте больше овощей;
 - откажитесь от курения.

 Кроме того, ежемесячно контролируйте уровень глюкозы в крови. Более 6,1 ммоль/л натощак – повод обратиться к врачу.

Будьте здоровы!🌱
Подписывайтесь и следите за обновлениями!
[https://clck.ru/U7Je7](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fclck.ru%2FU7Je7&post=-184541678_8864&cc_key=)
[https://clck.ru/ahxe3](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fclck.ru%2Fahxe3&post=-184541678_8864&cc_key=)
[https://clck.ru/32Q8K5](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fclck.ru%2F32Q8K5&post=-184541678_8864&cc_key=)
[https://clck.ru/32Q8K7](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fclck.ru%2F32Q8K7&post=-184541678_8864&cc_key=)
[https://clck.ru/32d6UE](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fclck.ru%2F32d6UE&post=-184541678_8864&cc_key=)
[#дниздоровьяволочек](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%BA)

источник [Здоровое питание](https://vk.com/rpnzdorovoepitanie)

 