**Сахарный диабет** – это системное многофакторное заболевание, при котором организм не может контролировать количество глюкозы (сахара) в крови. Уровень глюкозы крови зависит от способности организма вырабатывать и использовать инсулин.

**Инсулин** – гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, который помогает организму усваивать глюкозу и поддерживать уровень глюкозы в крови в пределах нормы.

Существует 2 основных типа сахарного диабета – 1 тип и 2 тип. Распространенность сахарного диабета 1 типа – менее 10 на 100 человек из числа больных диабетом.

*Факторы риска развития сахарного диабета 2 типа:*

-лица старше 40 лет;

-избыточная масса тела;

-повышенное артериальное давление;

-перенесшие тяжелый стресс;

-случаи сахарного диабета у родственников;

-женщины, родившие ребенка с весом более 4 кг;

-женщины, имевшие сахарный диабет во время беременности.

*Симптомы, которые могут присутствовать при СД:*

чувство усталости;

-сухость кожи, зуд;

-учащение мочеиспускания;

-сухость во рту, жажду;

-частые инфекционные заболевания;

-ухудшение зрения;

-онемение или покалывание в области кистей или стоп;

-фурункулез;

-медленное заживление повреждений кожи.

Эффективное лечение сахарного диабета подразумевает соблюдение определенных рекомендаций по питанию. Правильнее говорить о модификации питания, а не диете, т.к.речь идет не о временных мерах по ограничению отдельных продуктов, а об изменении стиля питания в целом.

**Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить**

- масло сливочное,сахар, мед-масло растительное; варенье, джемы; -сало, шоколад конфеты,  -сметана, сливки; пирожные, торты; печенье, изделия из сдобного теста;

- сыры более 30% жирности творог более 5% жирности  - мороженое, майонез жирное мясо, копчености сладкие напитки (лимонад на сахаре)колбасные изделия;

- алкогольные напитки ,жирная рыба кожа птицы консервы мясные, рыбные и растительные в масле полуфабрикаты (пельмени, готовый фарш, замороженные блюда и др.);

- орехи (семечки).

Врач эндокринолог

Татьяна Яцук