

## Небезопасный сахар

14 ноября - Всемирный день борьбы с диабетом. По данным ВОЗ, в мире 415 млн человек больны диабетом, причем 90% из них – диабетом второго типа. В России больных диабетом второго типа насчитывается порядка 8-9 млн, а еще примерно у 30 млн – преддиабет. По оценкам экспертов, число больных ежегодно увеличивается на 4-5%.

Диабет второго типа называют диабетом пожилых, хотя сейчас его диагностируют даже у подростков. При этом заболевании поджелудочная железа вырабатывает инсулин, но организм теряет чувствительность к нему. Инсулин необходим для транспорта глюкозы в мышцы, жировую ткань, где она запасается в виде гликогена или жира, соответственно. Глюкоза уходит в клетки - снижается ее уровень в крови. Жировые клетки у людей с лишними килограммами «не хотят» продолжать усваивать поступающую глюкозу, и поджелудочной железе приходится вырабатывать все больше инсулина, чтобы их «заставить». Со временем организм уже не может вырабатывать инсулин в таких чрезмерных количествах и поддерживать нормальный уровень глюкозы – развивается диабет второго типа. Опасность этого заболевания в том, что оно очень долго может оставаться не распознанным. Пока не возникнут осложнения: гипертония, атеросклероз, трофические язвы, слепота или почечная недостаточность.

### Диабет бедных

Западные эпидемиологические исследования показывают, что диабет второго типа – заболевание бедных. Чем больше в стране или отдельном регионе социально-экономических проблем, тем выше уровень заболеваемости. Питаться рационально – дорого. «Люди покупают те продукты, на которые хватает денег, а не те, которые хочется. Сахар — самый простой дешевый продукт, который дает чувство насыщения», - говорит доктор медицинских наук, известный диетолог Алексей Ковальков. Сейчас Минпромторг оценивает потребление сахара на душу населения в 39,3 кг в год. Однако Ковальков считает, что в городах потребление доходит до 70 кг в год. То есть каждый горожанин съедает примерно 200 г сахара в день, что в четыре раза выше, чем рекомендовано ВОЗ. Рациональным и относительно безопасным для здоровья считается потребление не более 50 г сахара в день.

### Прививать с пеленок

К числу других причин, способствующих увеличению потребления сахара, эксперты относят отсутствие гастрономической культуры в России. «Люди едят все, что им хочется и в том объеме, в каком хотят и подчас абсолютно не имеют представления, что полезно, а от чего можно и нужно отказаться», - считает главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области Елена Дороднева. По ее мнению, у современных россиян нет понимания, какие блюда являются основными, а какие – закусочными или десертными. Поэтому для россиян сегодня совершенно нормально есть сладкое вместо, а не после еды. «Изменить подход к выбору пищевых продуктов, сбалансировать свое питание можно в любом возрасте», - уверена диетолог, хотя порой сделать это бывает непросто. Поэтому прививать правильное пищевое поведение нужно начинать с детства. «Понимаете, дети – очень внушаемы. И если их информируют и правильно кормят в детском саду или школе, они могут и в семью привнести культуру здорового питания», - говорит главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов. Впрочем, прививать правильное пищевое поведение должны не только в образовательных учреждениях, но и дома. Например, родители могут заменить фруктами и сухофруктами сладости. «Желательно, чтобы весь потребляемый сахар поступал только с фруктами», - рекомендует Сергей Бойцов. А шоколад и соки, которыми сегодня российские родители балуют своих детей, приводят только к развитию кариеса зубов, формированию зависимости от сладкого и ожирению.

Заесть стресс

Сладкое – это еще и удовольствие, которое помогает россиянам справиться с постоянными стрессами. Так устроен человек, что после выброса адреналина, растет уровень кортизола. Этот гормон стресса повышает уровень глюкозы в крови и стимулирует аппетит. В отличие от белков и жиров, сладкое усваивается очень быстро. А еще – оно стимулирует центр удовольствия. Как это не парадоксально звучит, однако «удовольствие от сладкого не зависит от количества съеденного, а от времени его пребывания в ротовой полости. Так как вкусовые рецепторы находят не в пищеводе и желудке, а во рту», - напоминает Елена Дороднева. Поэтому, если съесть сладкое очень медленно, можно снизить «дозировку» до безопасных нормативов ВОЗ и защититься от ожирения и диабета в будущем.