

# **Як здоровий спосіб життя зменшує ризики появи діабету**

За даними ВООЗ, захворюваність на цю хворобу у світі постійно зростає. Окрім генетичних факторів, великий внесок роблять чинники, що пов'язані зі стилем життя – малорухливість, незбалансоване харчування та наявність надмірної ваги. Результати досліджень вказують, що здоровий спосіб життя може попередити розвиток діабету і навіть сповільнити прогресування хвороби. Досягти цього можна саме завдяки зміні раціону харчування та достатньому рівню фізичної активності.

## **Як спосіб життя впливає на ризики появи діабету: результати дослідження**

У дослідженні взяли участь люди, які перебувають в зоні ризику появи діабету. Учасників поділили на три групи: одна з них мала зменшити вагу на 7% та мінімум 150 хвилин на тиждень займатися активними видами діяльності, друга група приймала призначені ліки (метформін), а контрольна група приймала плацебо.

Люди, які зважились на інтенсивну зміну стилю життя, через три роки зменшили ризики появи діабету на 58%. Навіть через десять років після участі в дослідженні у цих людей спостерігалися на 34% нижчі ризики. Водночас, у представників групи, які протягом трьох років приймали призначені ліки, ризик розвитку діабету знизився на 31%, а через 10 років – на 18%, що також є значним досягненням.

## **Як змінити свій раціон, щоб зменшити ризики появи діабету**

Щоби зменшити ризик появи діабету, мінімізуйте споживання або взагалі відмовтесь від добавок цукру та попередньо оброблених продуктів харчування, включно з обробленими зерновими продуктами (борошно, білий рис). Краще – замініть на

цільнозернові.

Більше споживайте овочів та фруктів, які не містять крохмалю. Вони повинні складати щонайменше половину щоденного раціону.

Бобові культури (сочевиця, боби, нут, горох) також містять багато клітковини та корисного для здоров'я рослинного білка. Люди, які їдять багато продуктів з високим вмістом клітковини, як правило, з'їдають менше калорій, не набирають надмірної ваги, а отже мають менший ризик розвитку діабету.

**По матеріалам сайту Міністерства Охорони Здоров'я України  
Джерело: [logosinfo.org](http://logosinfo.org)**