**Любовь к сладкой выпечке может привести к диабету**

Об этом предупреждает врач по медицинской профилактике Анастасия Гильдебрандт.

Тяжёлые последствия сладкой болезни в последнее время стали встречаться всё чаще и чаще. Сахарный диабет уже во всем мире признан неинфекционной эпидемией. В России на сегодняшний день официально зарегистрировано 4,5 миллиона больных, но на самом деле их гораздо больше, ведь многие просто не знают о наличии у них сахарного диабета.

В большей степени рост заболеваемости связан с преобладанием в рационе граждан огромного количества рафинированных (быстрых) углеводов, а это приводит к резким скачкам уровня глюкозы в крови. Компенсаторно организм начинает вырабатывать большое количество инсулина, что в свою очередь вызывает повышение аппетита и повышенную тягу к сладкому. Человек начинает всё чаще и в большем объеме употреблять рафинированные углеводы, и в какой-то момент рецепторы к инсулину на клетках организма закрываются и перестают впускать инсулин вместе с глюкозой внутрь клетки. Это состояние называется инсулинорезистентность, которое в последствии и приводит к развитию сахарного диабета второго типа.

Заподозрить у себя наличие подобного состояния достаточно легко, но при этом симптомы не специфичны. Возможна резкая слабость после приема пищи, сухость во рту, избыточный грибковый рост (онихомикоз, молочница), длительное заживление ран, прогрессирование ВПЧ инфекции (появление большего количества папиллом). Если вы замечаете в своём организме подобные изменения, то это уже является поводом обратиться к врачу и задуматься над своим рационом. На первом этапе достаточно пройти всеобщую диспансеризацию и узнать свой уровень глюкозы. И если в ваших анализах будут завышенные показатели, то лечение в большей степени будет зависеть от вас, ведь волшебных таблеток не существует.

Основным методом лечения инсулинорезистентности и преддиабета является коррекция питания. Старайтесь питаться регулярно, не переедайте, пейте достаточное количество воды, разнообразьте свой рацион различными овощами и зеленью, избегайте большого количества добавленного сахара в вашей пище, откажитесь от алкоголя.

Берегите себя, питайтесь правильно и будьте здоровы.