

Вопросы питания интересуют 32% россиян – они регулярно обращаются к специалистам для контроля диеты, выяснили страховая компания «Росгосстрах Жизнь» и медицинская компания ИНВИТРО в ходе совместного опроса. Среди россиян с сахарным диабетом строго придерживаются предписанных рекомендаций в еде только четверть респондентов. А 69% пациентов адаптировали свои пищевые привычки, но иногда все же делают исключения.

Почти треть (32%) россиян наблюдаются у врачей по поводу питания: 17% респондентов – у эндокринолога, 10% – у гастроэнтеролога, 6% – у терапевта. 2% также обсуждают свои пищевые привычки с нутрициологом, еще 2% – с другими врачами и только 1% – с диетологом. При ответе на этот вопрос респонденты могли выбрать несколько вариантов. Большинство (68%) опрошенных не обращаются к специалистам по вопросам питания.

Среди респондентов, страдающих диабетом, многие (69%) изменили свои пищевые привычки, стремясь улучшить здоровье, но иногда все же делают исключения. Еще 25% строго придерживаются здорового образа жизни и определенной диеты. Только 6% людей, страдающих этим эндокринным заболеванием, пока не изменили свое питание.

В числе причин возникновения болезни 47% респондентов указывают на неограниченное потребление сахара, которое может влиять на обмен веществ и приводить к развитию диабета второго типа. По мнению 41% опрошенных, это происходит из-за нарушения выработки инсулина, а еще 12% отметили именно нехватку этого гормона в качестве механизма, который провоцирует «запуск» болезни. 22% россиян также знают о факторе генетической предрасположенности. Не интересовались причинами появления этого недуга у себя 21% опрошенных.

Большинство участников опроса знают о последствиях сахарного диабета, в том числе 78% в курсе, что заболевание ведет к многочисленным осложнениям. При ответе на вопрос с возможностью выбрать несколько вариантов ответа 16% респондентов также отдельно отметили ухудшение зрения, столько же – негативное влияние на сердце, по

14% — появление трофических язв и нарушение работы почек.

«28% участников опроса рассказали, что их родные страдают диабетом, а 38,5% не смогли ответить на вопрос о наличии диагноза в роду. Присутствие этого заболевания в семейном анамнезе увеличивает риск его появления у близких родственников. Хотя нельзя точно предсказать, будет ли у человека развиваться болезнь, генетическое тестирование может выявить предрасположенность к сахарному диабету или к заболеваниям, которые приводят к такому диагнозу, например, ожирение. Это позволяет человеку заранее узнать о возможных угрозах, снижать и контролировать риски, меняя образ жизни и питание», — отметила Гульнара Орлова, руководитель управления по развитию страховых продуктов и сервисов СК «Росгосстрах Жизнь».

«Современные рекомендации при сахарном диабете не подразумевают каких-то глобальных запретов в питании. При сахарном диабете питание должно оставаться полноценным и разнообразным. Главное – следить за количеством простых (быстрых) углеводов в продуктах, не злоупотреблять насыщенными жирами. Простые (быстрые) углеводы — это такие углеводы, которые очень быстро поступают в кровь, содержатся, как правило, во всех продуктах, в которых есть сахар. Чаще всего это сладкие напитки, в том числе алкогольные, шоколад, выпечка, торты, некоторые соусы, йогурты с добавками и др. Насыщенные жиры содержатся в таких продуктах, как сливочное масло, жирные виды мяса и птицы (свинина, баранина, жирная говядина, утка, гусь), продукты переработанного мяса (колбасы, сосиски, мясные полуфабрикаты и прочее), жирные молочные и кисломолочные продукты (жирностью выше 5% для молока, выше 9% для творога, выше 15% для сметаны) и т.д. Также не следует переедать и голодать. Все это нужно для того, чтобы контролировать массу тела и углеводный обмен, избегать резкого поступления в кровь большого количества глюкозы. Очень полезно придерживаться правил рационального питания, правила Гарвардской тарелки, можно использовать принципы средиземноморского, скандинавского, канадского типов питания», – прокомментировала Маргарита Амеличкина, врач-гастроэнтеролог, врач-диетолог ИНВИТРО.

Википедия страхования