

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА У ДЕТЕЙ

Переизбыток, преобладание быстрых углеводов в меню

Максимальных показателей риск развития нарушений углеводного обмена достигает к 5 годам. В этом возрасте дети уже активно употребляют в пищу практически всю «взрослую» еду, хотя поджелудочная железа начинает полноценно функционировать в среднем к 6 годам. Таким образом, неполноценный рацион с преобладанием быстрых углеводов, сладостей, выпечки нагружает поджелудочную, еще не вырабатывающую необходимое количество инсулина. И в более старшем возрасте подобные нарушения питания приводят к ожирению и истощению клеток, ответственных за производство инсулина. Но критический период с 5 до 6 лет чаще всего является стартовым в заболевании сахарным диабетом.

Меры по профилактике сахарного диабета входят:

- ограничение углеводной пищи, особенно быстрых углеводов, продуктов с высоким гликемическим индексом;
- ограничение сахара, продуктов, богатых сахарозой, глюкозой: сладости, фруктовые соки, выпечка, виноград, некоторые сухофрукты;
- ограничение жареных, острых блюд, избыточного количества специй;
- составление сбалансированного меню, с обязательным наличием молочных продуктов, зерновых, мяса, овощей, особенно богатых сложными углеводами блюд из капусты, картофеля, ячменной крупы, риса, гречки, цельнозернового хлеба, овса;
- регулярные приемы пищи в одно и то же время, малыми порциями, 5-6 раз в день в зависимости от возраста ребенка, отсутствие перекусов между едой. Это регулирует функционирование поджелудочной железы, помогает образовать связь выработки инсулина и поступления пищи. А малые порции способствуют нормальному, не избыточному производству ферментов;
- исключение переизбытка, высококалорийных блюд, питания в заведениях фаст-фуда, употребления готовых продуктов из кулинарии; внимание к работе желудочно-кишечного тракта, нормализация процессов пищеварения, включение в рацион продуктов, богатых клетчаткой;
- витаминные и минеральные добавки, если они рекомендованы педиатром, тоже входят в программу профилактики диабета;
- активный образ жизни, прогулки, занятия спортом. Диабет 2 типа имеет еще одно название — «диабет полных». Поддержание индекса массы тела в пределах нормы помогает избежать его начала, особенно в детском возрасте.

Балаларда шикәр чире үсеш сәбәпләре

Менюда остенлек ала : күп ашау, төрле баллы һәм күп углеводлы ризыклар.

Шикәр чире белән авыручы балар саны арта, 5 яшьлек балаларда углевод алмашу бозыу үсеше максималь күрсәткеч дәрәжәгә житте. Ата- аналар үзләре ашаган ризыкны балаларына да ашата, ләкин кечкенә балаларның организмы зурларныкы кебек эшли алмый. Ашказаны асты бизе инсулин гормоннарын эшләп чыгара. Төрле баллы һәм углеводлы ризыклар ашаганда, инсулин аларны энергиягә әйләндерә. Әлеге гормон житмәгәндә кеше хәлсезлек сизә, бу – шикәр чиренә беренче төп билгесе. Ашказаны асты бизенә инсулинны бөтенләй эшләп чыгармавыннан барлыкка килә. Шуңа күрә шикәр чире авыруның старты 5-6 яшьлек балаларда тәнкий вакыты дип санала.

Шикәр чиренә профилактик чаралары:

- рациондагы югары каллорияле азыкны киметергә;
- жиңел үзләштерелә торган углеводларга бай ризыкларны бик аз күләмдә кулланырга (шикәр, бал, сок, джем, повидло, виноград һәм башкалар);
- кыздырылган, кискен азыклардан баш тартырга киңәш ителә;
- рационда төрле файдалы ризыклар булырга тиеш. Яшелчә- жимешләр, ярмалар, чикләвек һәм яшел тәмнәткечләр рационда житәрлек күләмдә булсын. Макарон эшләнмәләрен, бәрәңге, сөт продукциясенә майсыз төрләрен, ипи ише ризыкларны чама белән ашарга киңәш ителә;
- ашау сәгәте көн саен бер вакытта булсын. Аз-азлап тәүлегенә 5-6 тапкыр ашарга. Ризыкның калориялелеге баланың яшенә карап билгеләнсен. Аз –азлап ашау организмда эшләнеп чыгарулычы инсулинның йогынтысын яхшыртырга мөмкин;
- артык ашадан, баллы ризыклардан, фаст-фудтан баш тартырга; аеруча витаминны, бик бай микроэлементлы ризыкларга өстәлек бирергә, чөнки алар ашказаны- эчәк тракты органнарның тиешенчә эшләвен тәмин итәргә сәләтле;
- шулай ук табиб киңәш иткән шикәр күләмен төшерүче препаратлардан даими файдаланырга онытмаска;
- физик активлык, хәрәкәт, бер сәгәткә якин жәяү йөрү диабеттан саклану өчен яхшы чара. Кинәт тазару (монысы 2нче дәрәжәдәге шикәр авыруы дигән сүз). Гәүдә авырлығын нормада тоту, баларны шикәр чиренән саклау мөмкинлеген тудыра.