Ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается Всемирный день здоровья.  Всемирный день здоровья  в 2016 году проходит под девизом «Победим диабет!».

Цель проведения Всемирного дня здоровья – расширить профилактику диабета, т.к. благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела и воздержанию от употребления табачных изделий можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом.

Выделяют два основных типа диабета:

Диабет типа 1-обычно развивается в детстве и подростковом возрасте, если по каким-либо причинам происходит массивное разрушение эндокринных клеток поджелудочной железы, нарушается выработка необходимого количества инсулина и организм начинает испытывать его острую нехватку.

Диабет типа 2 - обычно развивается в зрелом возрасте и связан с ожирением, отсутствием физической активности и нездоровым питанием. Это наиболее распространенный тип диабета (на него приходится 90% всех случаев заболевания диабетом в мире).  В последнее время диабет второго типа стал все в больших масштабах регистрироваться среди детей и подростков.

Диабет 2-го типа – это заболевание, на развитие которого влияет множество факторов. Если их знать, то в большинстве случаев заболевание возможно предотвратить. Диабет 1-го типа предотвратить невозможно. Факторы риска возникновения диабета 2-го типа можно разделить на немодифицируемые (те, на которые повлиять нельзя) и модифицируемые (которые поддаются изменению).

1. Немодифицированные факторы риска: возраст (с возрастом риск заболевания увеличивается), пол (по статистике мужчины болеют диабетом чаще, чем женщины), наследственность.

2. Модифицируемые факторы риска: ожирение, начальные нарушения углеводного обмена, повышенное артериальное давление, повышенный холестерин, малоподвижный образ жизни, алкоголизм.

Если вы входите в группу риска и в вашем роду был диабет, то его профилактика должна начинаться уже с детства. Об этом также должны помнить родители. Список этих мероприятий прост:

1. Поддержание оптимального веса тела.

2. Увеличение двигательной активности.

3. Избавление от вредных привычек, если они у вас есть (курение, алкоголь).

С целью оптимизации питания детей и подростков постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 № 45 утверждены «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.08.2008 № 12085). Данными санитарными правилами определен перечень продуктов и блюд, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений. Он включает, в том числе, тонизирующие, энергетические, газированные напитки, кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты), жареные во фритюре пищевые продукты и изделия, острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты, кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры, первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.