



# Сладкие мифы сахарного диабета



## Сладкие мифы сахарного диабета

В своей практике терапевтам и эндокринологам приходится отвечать на множество вопросов о питании и образе жизни больных сахарным диабетом. Немало при этом звучит и мифов, появившихся от неосведомленности. Остановимся на некоторых из них.

Ешь много сладкого - заболеешь сахарным диабетом. Неправда!

Сахарный диабет только от поедания сладостей не возникает. Если у вас нет наследственной предрасположенности к диабету, нормальные вес и физическая активность, то сладости вам можно есть, сколько хочется.

Если не есть углеводы, сахар крови будет нормальным. Неправда!

Углеводы жизненно необходимы, т. к. глюкоза — источник энергии для нашего организма, а получить ее можно только из углеводов. Чтобы не было быстрого и выраженного подъема сахара после еды, не рекомендуется есть легко усваиваемые углеводы (сахар, сахаросодержащие продукты, сладкие напитки, виноград...). А вот медленно усваиваемые углеводы — каши, овощи — в питании должны быть обязательно. Только их не должно быть много!

Сахарный диабет можно вылечить нетрадиционной медициной. Неправда!

Это самое опасное заблуждение. Методы нетрадиционной медицины при 2 типе сахарного диабета (вместе с традиционным лечением) могут давать положительный эффект, но к излечению не приведут. Лечение диабета должно обязательно осуществляться под присмотром врача.