



## ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.

Все мы рано или поздно задумываемся о своем питании: проблемы с весом, с кожей, со здоровьем в целом заставляют нас пересмотреть свой рацион питания. Неправильное питание, к сожалению, ведет к проблемам не только в эстетике и самооценке, но и к серьезным последствиям для организма, риск многих заболеваний. Диабет, проблемы с сердцем, ЖКТ, с репродуктивной функцией – это лишь малая часть возможных заболеваний, возникающих при несоблюдении режима питания. Одно из серьезных заболеваний – это сахарный диабет.

Согласно данным современной статистики, около 6% населения планеты страдает сахарным диабетом. Это неутешительные цифры, поскольку заболевание относится к категории неизлечимых патологий. Кроме того, специалисты прогнозируют увеличение количества больных людей на протяжении следующего десятилетия в 1,5 раза. Сахарный диабет занимает третью ступень среди патологических состояний, которые наиболее часто приводят к летальным исходам.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов по здоровому питанию, лечению и профилактике сахарного диабета. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Бэйлор Д. Дело не в калориях: издание для досуга / Д. Бэйлор.; пер. И. Майгурова. – Москва : Альпина Паблшер, 2016. – 324 с.</b></p> <p>Методика Бэйлора помогает снизить вес без дискомфорта, а также восстановить умственную и физическую активность. Соблюдая рекомендации автора, вы сможете без труда оставаться в прекрасной форме, не испытывать мук совести, когда балуете себя чем-то вкусным, и забыть о том, каково это – каждый раз загонять себя в спортзал из-под палки.</p> <p>Фрагмент книги доступен: <a href="https://www.litmir.me/br/?b=607162&amp;p=1">https://www.litmir.me/br/?b=607162&amp;p=1</a></p>
	<p><b>Гринева Е.Н., Кравчук Е.Н. Новые технологии в профилактике и лечении сахарного диабета 1 типа // Трансляционная медицина. – 2014. – № 4 (29). – С. 5-10.</b></p> <p>Сахарный диабет 1А типа (СД1) является аутоиммунным заболеванием, характеризующимся деструкцией бета-клеток с развитием абсолютной инсулиновой недостаточности. Единственным эффективным способом терапии СД1 в настоящий момент является пожизненная заместительная инсулинотерапия. К сожалению, успешных методов профилактики и лечения СД1 в настоящий момент не существует. В данном обзоре будут рассмотрены результаты наиболее современных исследований по первичной, вторичной и третичной профилактике СД1.</p> <p>Полный текст: <a href="https://elibrary.ru/download/elibrary_23420270_68194253.pdf">https://elibrary.ru/download/elibrary_23420270_68194253.pdf</a></p>



**Дедов И. И. Инновационные технологии в лечении и профилактике сахарного диабета и его осложнений // Сахарный диабет. – 2013. – № 3. – С. 4-11.**

В ряду с пандемией хронических заболеваний особое место занял сахарный диабет. Сложная природа СД предполагает дальнейшее погружение в его изучение и поиск средств своевременного воздействия. Бурное развитие биомедицинской науки уже сейчас делает возможным внедрение фантастических инноваций в способах лечения, методах диагностики и профилактики заболевания.

Полный текст доступен по адресу:  
<https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-lechenii-i-profilaktike-saharnogo-diabeta-i-ego-oslozhenii>



**Демичева О. Ю. Сахарный диабет / О. Демичева. - Москва : Э, 2016. – 159, [1] с. : ил.**

Эта книга не только для тех, у кого есть сахарный диабет, но и для тех, кто хотел бы избежать этой коварной болезни. Автор в этой книге не примитивизирует информацию, а вникает в суть причин и следствий диабетических проблем, изложенную простым русским языком для людей без специального медицинского образования. В этой книге – правда о диабете. Книга ни в коей мере не является заменой школы диабета. Прочитав ее, читатель испытает потребность пройти обучение в такой школе, ведь для человека с сахарным диабетом знания эквивалентны дополнительным годам жизни.

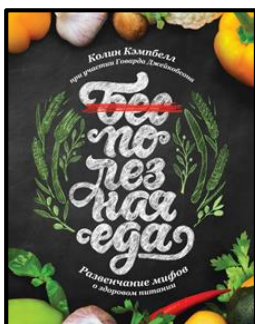
Ознакомительный фрагмент доступен на сайте:  
<https://www.litlib.net/bk/65007/read>



**Карамышева Т. Е. Сахарный диабет : современная энциклопедия / Т. Карамышева. – Москва : Эксмо, 2015. – 460 с. : ил.**

Многолетний опыт лечения пациентов с сахарным диабетом, а также живой интерес ко всему новому на медицинском рынке позволили автору этой книги написать уникальную книгу, которая поможет оптимально справиться с болезнью, избежать осложнений и быть в курсе последних достижений медицины в области борьбы с диабетом и его профилактики.

Полный текст доступен по адресу:  
[http://citybook.ucoz.net/news/sakharnyj\\_diabet\\_sovremennaja\\_encyklopedija\\_tatjana\\_karamysheva/2016-05-06-68](http://citybook.ucoz.net/news/sakharnyj_diabet_sovremennaja_encyklopedija_tatjana_karamysheva/2016-05-06-68)



**Кэмпбелл К. Полезная еда : развенчание мифов о здоровом питании / К. Кэмпбелл при участии Говарда Джейкобсона ; пер. с англ. Василия Горохова. – 2-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 372, [1] с. : ил.**

Колин Кэмпбелл – крупнейший специалист по биохимии – уверен: большинства серьезных заболеваний можно избежать, если питаться цельными растительными продуктами. Он в очередной раз переворачивает взгляды людей на традиционную диетологию и нутрициологию. Будучи свидетелем создания мифов о здоровом питании, он раскрывает всю правду о том, как эти мифы появлялись.

Отрывок доступен по адресу:

<https://www.litmir.me/br/?b=431410&p=2>



**Манн Т. Секреты лаборатории питания : наука похудения, мифы о силе воли и пользе диет / Т. Манн; пер. с англ.: [Александра Самарина]. – Москва : Альпина Паблицер, 2017 [т.е. 2016]. – 275, [1] с.**

Опираясь на современные научные данные и огромный личный опыт, автор объясняет, почему популярные диеты не работают. Манн, посвятившая изучению темы больше 20 лет, утверждает: худеть ради соответствия навязанным шаблонам не просто бессмысленно, а опасно для здоровья. Вес, в котором вам комфортно, в котором вы чувствуете себя здоровым и довольным, — вот идеал, к которому нужно стремиться. Только за него и имеет смысл бороться, и профессор Трейси Манн подскажет, с чего начать и как удержать результат.

Ознакомительный фрагмент : <https://www.libfox.ru/606440-treysi-mann-sekrety-laboratorii-pitaniya-nauka-pohudeniya-mify-o-sile-voli-i-polze-diet.html>



**Милюкова И. В. Правильное питание при диабете / И. В. Милюкова. – Москва ; [Санкт-Петербург] : АСТ Сова, 2013. – 62, [2] с.**

Сахарный диабет, по данным ВОЗ, действительно превращается в «образ жизни XXI века»: количество больных диабетом растет с каждым годом. Но диагноз «диабет» – не приговор. Жизнь с диабетом может быть долгой и счастливой, если жить более сознательно и разумно. В книге приведены принципы питания и кулинарные рецепты для людей, страдающих диабетом.

Ознакомительный фрагмент: <https://www.libfox.ru/459992-irina-milyukova-pravilnoe-pitanie-pri-diabete.html>



**Первушина Е. В. Диабет и его профилактика : эндокринная система / [Е. В. Первушина]. – Санкт-Петербург : Амфора, 2013. – 63 с. : цв. ил.**

Самым распространенным расстройством эндокринной системы является сахарный диабет. Диабет пока неизлечим. Больные сахарным диабетом очень часто не выглядят безнадежно больными. Единственное их отличие состоит в том, что им нужно относиться к своему здоровью внимательно, заботиться о себе и не подвергать опасности безрассудными выходками. Но эти правила было бы очень полезно соблюдать многим людям, считающим себя здоровыми.

Полный текст доступен на сайте:

<http://slimyclub.com/showthread.php?t=332430>



**Рудницкий Л. В. Диабет : карманный справочник / Л. Рудницкий. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2017 [т.е. 2016]. – 244 с.**

Простым и доступным языком, по возможности кратко излагаются сведения о том, как жить человеку, оказавшемуся один на один с сахарным диабетом.

С фрагментом книги можно ознакомиться по ссылке:

<http://iknigi.net/avtor-leonid-rudnickiy/93127-diabet-lechenie-i-profilaktika-rekomendacii-specialista-leonid-rudnickiy/read/page-1.html>



**Румянцева Т. А. Большая кулинарная книга диабетика : доработанное издание / Т. Румянцева. – Москва ; Санкт-Петербург : Центрполиграф Русская тройка-СПб, 2013. – 476, [1] с. : табл.**

Сахарный диабет – это диагноз, который не понаслышке знаком миллионам людей во всем мире. Однако это заболевание – не приговор, а лишь повод научиться понимать истинные потребности своего организма и, наконец, начать здоровую жизнь, залог которой – правильное питание. С диабетом можно наслаждаться яркой, полноценной жизнью и радовать себя удивительно вкусной и полезной пищей.


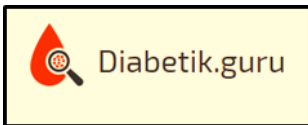


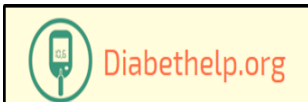
Фрагмент книги: [https://bookz.ru/authors/tat\\_ana-rumanceva/bol\\_6aa-134/1-bol\\_6aa-134.html](https://bookz.ru/authors/tat_ana-rumanceva/bol_6aa-134/1-bol_6aa-134.html)



**Смирнова М. А. Лечебное питание. Сахарный диабет / М. А. Смирнова – Москва : РИПОЛ классик, 2016. – 63 с. – (Здоровый образ жизни и долголетие).**

Соблюдение правильной, сбалансированной диеты для людей, страдающих сахарным диабетом, – необходимое условие поддержания высокого качества жизни и залог успешного лечения. Режим питания вместе с умеренными физическими нагрузками являются главными «рычагами управления» этой коварной болезнью, позволяющими

	<p>контролировать уровень сахара в крови. Обо всем этом и многом другом вам расскажет эта книга.</p> <p>Полный текст книги доступен по адресу: <a href="http://www.rulit.me/books/lechebnoe-pitanie-saharnyj-diabet-read-315226-1.html">http://www.rulit.me/books/lechebnoe-pitanie-saharnyj-diabet-read-315226-1.html</a></p>
	<p><b>Современный взгляд на причины, профилактику и лечение сахарного диабета // Ремедиум. Журнал о российском рынке лекарств и медицинской технике. – 2014. – № 11. – С. 44-47.</b></p> <p>Сахарный диабет – актуальная проблема современного общества, затрагивающая миллионы россиян – больных и их семьи. О причинах его быстрого распространения, современных подходах к профилактике и лечению рассказывает в интервью Марина Шестакова, директор Института диабета ФГУ ЭНЦ Росмедтехнологий, член-корреспондент РАМН, профессор.</p> <p>Полный текст: <a href="https://elibrary.ru/download/elibrary_22592187_89412972.pdf">https://elibrary.ru/download/elibrary_22592187_89412972.pdf</a></p>
	<p><b>Фадеев П. А. Сахарный диабет : 500 ответов на самые важные вопросы : [+14 пищевых таблиц для здорового рациона] / П. Фадеев. - Москва : Эксмо, 2013. – 236, [1] с. : ил., табл.</b></p> <p>Эта книга представляет материал в максимально удобной форме – в виде вопросов и ответов. Здесь освещены все важные и часто встречающиеся вопросы о сахарном диабете 1-го и 2-го типов.</p> <p>Ознакомительный фрагмент доступен по ссылке: <a href="http://iknigi.net/avtor-pavel-fadeev/63200-saharnyy-diabet-500-otvetov-na-samye-vazhnye-voprosy-pavel-fadeev/read/page-1.html">http://iknigi.net/avtor-pavel-fadeev/63200-saharnyy-diabet-500-otvetov-na-samye-vazhnye-voprosy-pavel-fadeev/read/page-1.html</a></p>
	<p><b>Фадеев П. А. Сахарный диабет : самая достоверная информация : [механизм развития, факторы риска, клиническая картина, диагностика, лечение, профилактика, осложнения и их лечение] / П. А. Фадеев. – Москва : Мир и Образование, 2017. – 204, [2] с. : ил., табл.</b></p> <p>В книге в доступной форме изложено: что такое сахарный диабет и каковы причины его возникновения; почему нужно и когда начинать регулярно делать анализ крови на сахар; что такое предиабет и чем он опасен; какие существуют современные методы профилактики и лечения сахарного диабета; о самой современной и эффективной диете для диабетиков. Здесь содержатся самые достоверные и современные сведения, соответствующие авторитетным рекомендациям зарубежных и отечественных медицинских ассоциаций и проверенные многолетним опытом автора.</p> <p>Ознакомительный фрагмент: <a href="http://iknigi.net/avtor-pavel-fadeev/">http://iknigi.net/avtor-pavel-fadeev/</a></p>

	<a href="http://fadeev/21398-saharnyy-diabet-dostupno-o-zdorove-pavel-fadeev/read/page-1.html">fadeev/21398-saharnyy-diabet-dostupno-o-zdorove-pavel-fadeev/read/page-1.html</a>
	<p><b>Шаталова Г. С. Целебное питание / Галина Шаталова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2014. – 415 с.</b></p> <p>Основное в целебной кухне доктора Шаталовой – это использование полноценных продуктов питания, сохранивших свои биологические свойства. Переводя людей на естественное, предписанное им природой целебное питание в сочетании с комплексом физических и дыхательных упражнений, закалывающих процедур, автор восстанавливала их духовное, психическое и физическое здоровье, излечивала тяжелейшие формы хронических заболеваний, в том числе сердечно-сосудистые и рак.</p> <p>Оригинал доступен на сайте КнигоГид:  <a href="https://knigogid.ru/books/197016-celebnoe-pitanie/toread/page-2">https://knigogid.ru/books/197016-celebnoe-pitanie/toread/page-2</a></p>
<b>Интернет-ресурсы</b>	
	<p>Сайт для продвинутых диабетиков «ГУРУ Диабетик» (<a href="https://diabetik.guru/info/">https://diabetik.guru/info/</a>) содержит информацию, касающуюся всех сторон данного заболевания. В одном из разделов сайта можно узнать о первичной и вторичной профилактике сахарного диабета: предупреждении СД и рисках для жизни.</p>
	<p>На сайте «Просто о сложном в мире медицины» (<a href="http://medinteres.ru">http://medinteres.ru</a>) вы найдете простое и понятное описание разных заболеваний, их симптомы, самодиагностика, профилактика и лечение. Диабет – заболевание неизлечимое. С диагнозом «сахарный диабет» жить, конечно, можно. Но это крайне тяжелая жизнь под диктовку болезни. Поэтому важно знать меры для его предотвращения и развития. Важность профилактических мероприятий очень велика, т.к. диабет приводит к очень серьезным калечащим осложнениям.</p>
	<p>Специалисты призывают всех людей внимательно относиться к состоянию здоровья, чтобы обезопасить себя и уберечь своих близких от развития грозного недуга. На одной из страниц сайта размещены статьи по профилактике сахарного диабета (<a href="http://diabetiko.ru/raznoe/profilaktika-diabeta">http://diabetiko.ru/raznoe/profilaktika-diabeta</a>). В чем заключается профилактика сахарного диабета и что делать, если болезнь уже возникла, читайте на сайте.</p>
	<p><b>DIABETHelp.ORG</b> - сайт про диабет и жизнь с ним. Чтобы предотвратить развитие сахарного диабета, следует неукоснительно соблюдать определенные меры профилактики. Важно научить себя контролировать свой рацион питания, следить за личным здоровьем и соблюдать диеты. Детям, предрасположенным к диабету, также необходима постоянная профилактика заболевания. Об этом</p>

	<p>читайте на одной из страниц сайта (<a href="http://diabethelp.org/bolezni/profilaktika-sakharnogo-diabeta.html">http://diabethelp.org/bolezni/profilaktika-sakharnogo-diabeta.html</a>).</p>
	<p>Информационный ресурс для тех, кто заботится о своем здоровье «<b>Здоровый образ жизни</b>» содержит полезные материалы для всех и каждого.</p> <p>В отношении правил питания существует множество распространенных заблуждений. Эти стереотипы настолько сильны, что, сами того не подозревая, каждый день мы наносим серьезный вред своему здоровью, бессознательно следуя им. Пришло время развеять мифы о питании! Прочитайте статью <b>20 мифов о правильном питании</b></p> <p><a href="http://stanzdorovei.ru/zdorovoe-pitanie/20-mifov-o-pravilnom-pitanii.html">http://stanzdorovei.ru/zdorovoe-pitanie/20-mifov-o-pravilnom-pitanii.html</a></p>
	<p><b>ЗдравПит</b> - сайт про здоровое и правильное питание для здоровья организма и бодрости духа. На сайте вы узнаете, как начать правильно питаться, похудеть и улучшить самочувствие.</p> <p>Как начать правильно питаться: об этом в подробном руководстве для начинающих (<a href="https://zdravpit.com/pitanie/kak-nachat-pravilno-pitatsya.html">https://zdravpit.com/pitanie/kak-nachat-pravilno-pitatsya.html</a>).</p>
	<p>На женском информационном портале «<b>Модли</b>», есть специальный раздел, посвященный правильному питанию, ибо внешняя красота зависит не только от тщательного ухода за кожей, но и внутреннего состояния организма.</p> <p>Чтобы чувствовать себя здоровой, бодрой, энергичной, необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и уметь правильно за собой ухаживать. Об этом знают все, но, к сожалению, не все хотят следовать правилам, изыскивая различные отговорки. А между тем, эти правила не так страшны, как кажется на первый взгляд. Читайте материалы раздела (<a href="http://modli.ru/242-pravilnoe-pitanie.html">http://modli.ru/242-pravilnoe-pitanie.html</a>)</p>