



«Углеводная зависимость XXI века»



Врач детский эндокринолог,
зав.КДО ГБУЗ «ДГП № 11 ДЗМ»

Хлопкина Е.А.

Избыточная масса тела – угроза будущего.

Результаты диспансерного осмотра ГБУЗ ДГП №11

	% эндокринно й патологии В целом	% Избыточной массы тела	% ожирения
2013	34,65	8	4
2014	36	9	3
2015	38,2	15	5
2016	84	20	3,7

Увеличивается количество детей с избыточной массой тела и, как следствие, растет процент молодых взрослых с сахарным диабетом 2 типа. Как показывает статистика, в мире этим заболеванием страдает 422 миллион человек, что составляет 8,5 % от всего населения Земли.

По прогнозам ВОЗ диабет будет занимать 7-е место среди причин смертности в 2030.

Диабет является одной из основных причин слепоты, почечной недостаточности, инфарктов, инсультов и ампутаций нижних конечностей.



ПОЧЕМУ НАС ТАК «ТЯНЕТ» НА УГЛЕВОДЫ?



- **Поджелудочная железа** – это орган, который вырабатывает пищеварительные ферменты и инсулин.
- **Основное действие инсулина – снижение концентрации глюкозы в крови.**
- **Чем «слаще» кровь, тем больше инсулина вырабатывается!**



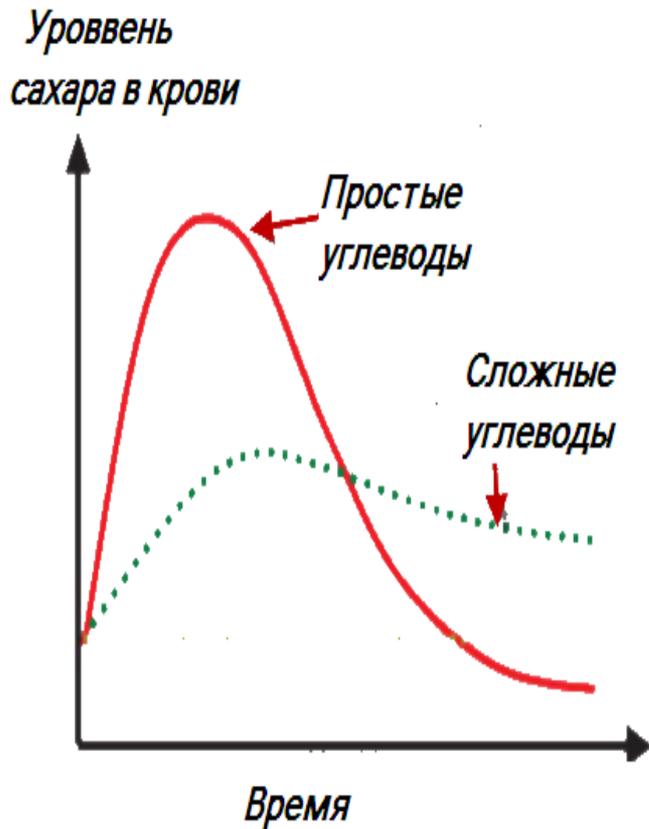
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Часто ли
возникает у Вас
непреодолимое
желание съесть
что-то сладкое?

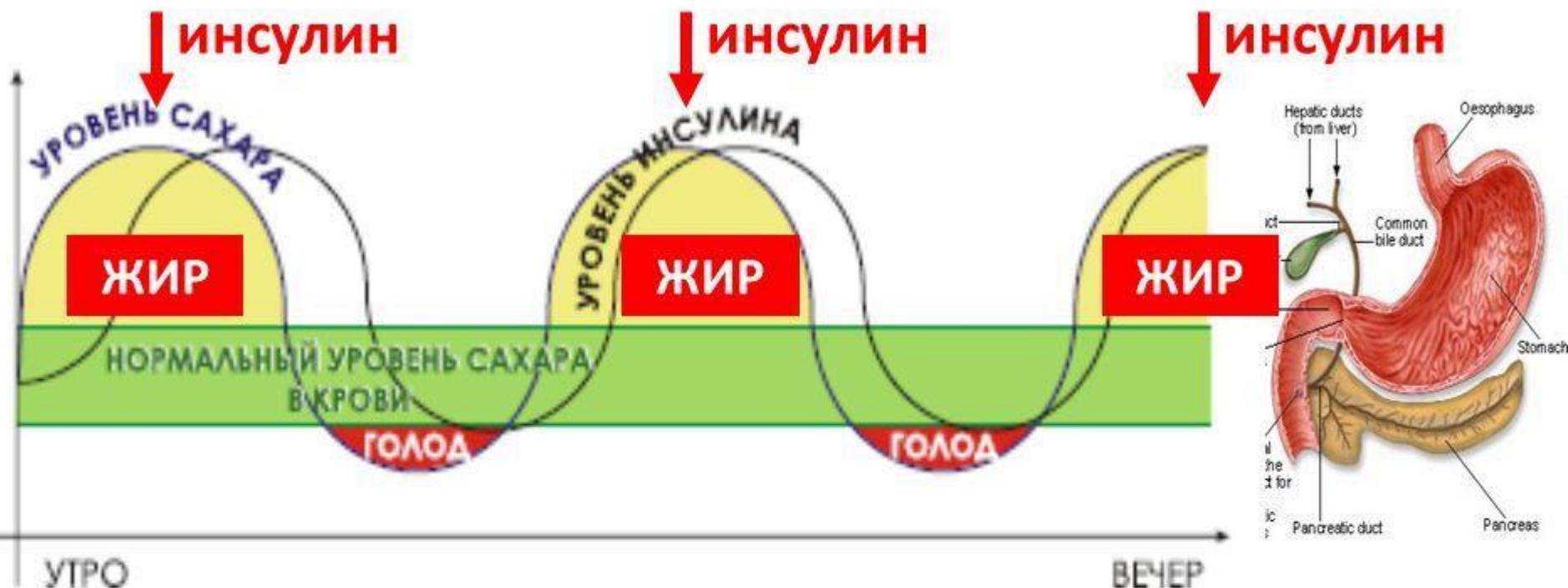


В этом случае возникает зависимость на уровне психики, желание употребить сладкое возникает из-за дефицита эндорфинов (гормонов радости), когда простые углеводы поступают в кровь, резко поднимается уровень инсулина, в результате активируется синтез эндорфинов.

Все углеводы делятся на простые (быстрые) и сложные (медленные) – в зависимости от того, с какой скоростью они расщепляются в организме и преобразуются в глюкозу. Для измерения скорости ввели специальный показатель – **ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС (ГИ).**



Углеводный завтрак



Утром простые углеводы (хлопья, мюсли, бутерброд с маслом, булка с вареньем) вызывают немедленное повышение уровня сахара в крови и значительный выброс инсулина. Инсулин удаляет сахар из крови, превращая его избыток в жир. Это приводит к падению уровня сахара в крови ниже нормы, возникновению «углеводного» голода и погоне за следующей порцией углеводов. Затем этот цикл повторяется еще 2-3 раза в течение дня. Этот замкнутый круг является одной из основных причин развития диабета, высокого давления и лишнего веса.

СПОСОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УГЛЕВОДНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:



- **1. Во-первых** - не забывайте о здоровом сне, если постоянно не высыпаетесь, испытываете чувство сонливости в течение дня, то наш организм чувствует сбой с работе и требует дополнительной энергии для поддержания нормальной деятельности организма.
- **2. Во-вторых** – не допускайте возникновению чувство голода, в этом случае возникает непреодолимое желание быстро набить себе желудок, а под рукой в большинстве случаев окажется не куриное филе, овсянка или рис, а сладкие хлебобулочные и кондитерские изделия.
- **3. В-третьих** – выберите продукты-аналоги для удовлетворения углеводной зависимости, они вырабатывают эндорфины и не так вредны для организма:
 - Грибы
 - Индюшатина
 - Гречневая каша
 - Овсянка (лучшая из этих продуктов)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

Переедание приводит к болезни, так
показывает практика.

Гиппократ

Нужно есть, чтобы жить, а не жить,
чтобы есть.

Сократ