Среди детей младше 14 лет рост заболеваемости за последние 10 лет составил 34,7 %. Доля старшеклассников, страдающих сахарным диабетом, увеличилась почти на 80%. Другая серьёзная проблема - детское ожирение. С каждым годом количество детей с избыточным весом значительно увеличивается, что представляет угрозу для подрастающего поколения и увеличивает риск развития диабета.
По словам главного специалиста-эксперта отдела охраны материнства и детства Веры Гордейковой, за последние 10 лет в Пензенской области среди детей в возрасте до 14 лет отмечается рост ожирения на 32 %, а в группе детей 15-17 лет – на 67,4%.По статистическим данным, более половины таких пациентов сохраняют лишний вес и во взрослом возрасте, что грозит им развитием медицинских и социальных проблем. Многие медики считают ожирение даже более опасным, чем курение. Поэтому лечить детское ожирение нужно обязательно.
- Главным здесь должно стать здоровое питание как образ жизни и мышления человека, - считает Вера Гордейкова.

Как избежать диабета

Это заболевание неизлечимо. Чтобы нормально себя чувствовать, придётся тратить уйму времении сил на посещение врачей, приём лекарств и так далее. Поэтому проще задуматься о мерах профилактики.

Еда

Многие медики сходятся в одном: самая эффективная профилактика диабета - правильное питание. Без диеты всё остальное будет неэффективно. При риске заболевания следует в первую очередь сократить потребление легкоусвояемых

углеводов, которые содержатся в шоколаде, мороженом,тортах и прочих сладостях. При этом необходимо есть овощи: капусту, свёклу, морковь, редис, болгарский перец, зелёную фасоль, цитрусовые.

Вода

Водный баланс – очень важен. С помощью воды поджелудочная железа вырабатывает инсулин и бикарбонат, который нужен для расщепления кислот. Если жидкости в организме мало, поджелудочная железа отдаёт приоритет выработке бикарбоната. В этом случае уровень инсулина снижается, а сахара — повышается. Чтобы этого избежать, достаточно выпивать стакан воды сразу после пробуждения и перед каждым приёмом пищи. Воду нельзя заменять чаем, кофе или соком.

Нагрузки

Необходимо хотя бы 30 минут в день заниматься любым видом спорта. Это позволит естественным путём и в нужных количествах сжигать жировые клетки, а клетки мышц поддерживать в здоровом и активном состоянии. Не обязательно мучить себя гантелями или марафонами. Достаточно ходить по лестнице вместо лифта, гулять пешком на свежем воздухе или играть в разные подвижные игры.