

Может ли больной диабетом оказать реальное влияние на свое состояние, изменить образ жизни настолько, что это поможет врачу? Руководитель Российской диабетической ассоциации психоэндокринолог Михаил БОГОМОЛОВ уверен: да, это возможно. Пациенту вполне по силам добиться снижения массы тела, а это простое средство оставаться здоровым еще очень долгие годы. Приводим практические рекомендации из книги
доктора «Модификации пищевого поведения при ожирении и сахарном диабете», (2001 г.) и комментарии к ним июля 2019.

Большие неудобства

Избыточный вес создает много проблем. Первая из них - ***комплекс неполноценности.*** Полному человеку «стыдно» выйти на улицу, возникают проблемы с одеждой, обувью, что вызывает массу неудобств, особенно у женщин.

Вторая проблема состоит в том, что с каждым полученным лишним килограммом человек теряет частицу своего здоровья. Если избыток веса превышает 15% - это большой риск. ***Нарушена работа всех органов на клеточном уровне.***
И, кроме сахарного диабета, появляется целый букет болезней.

В том, чтобы добиться снижения массы тела, нет ничего сложного. Для начала надо просто сознаться самому себе как алкоголику в алкоголизме делающему «12 шагов» по избавлению от недуга: «Да, я толстый». Посмотрите на себя в зеркало или на видеозаписи. Разве у вас здоровый вид? Неужели вы не чувствуете, как вам мешают эти лишние килограммы? Вспомните свою юность. Представьте, что ваш вес в норме, а на вас нагрузили мешок с песком, вес которого соответствует вашему теперешнему лишнему весу. Долго ли вы сможете ходить с таким грузом? Почему бы вам не сбросить его с плеч и стать таким же стройным и здоровым, как в юности?

Стимул для жизни

Каким должен быть вес для того, чтобы не развился сахарный диабет второго типа? Существует простая формула: Рост - 100 = вес. Для женщин из полученной цифры необходимо еще вычесть 10%. Высчитайте свой максимальный нормальный вес. Может быть, он кажется вам недостижимым, но, поверьте - возможно все. Часто при снижении веса всего на 4-5 кг можно добиться значительного улучшения самочувствия при сахарном диабете вплоть до отмены сахароснижающих таблеток. И с каждым потерянным лишним килограммом вы будете становиться здоровее и моложе.

Не злоупотребляйте солью. Соль - одна из причин повышенного артериального давления, которое так же часто сопровождает пациентов с ожирением, как и сахарный диабет. Для того чтобы не употреблять лишнюю соль используйте маленькие хитрости.

**Не солите пищу в процессе приготовления.*

**Не ставьте солонку на стол, пусть соль не попадается вам на глаза.*

**Используйте порошок сухого чеснока для присыпания блюд сверху для обмана вкуса.*

Только попробовав пищу и убедившись, что без соли вам совсем невмоготу - чуть присолите ее солью со сниженным содержанием натрия. И не думайте, что вы лишаете удовольствия других членов семьи. Они ведь тоже должны правильно питаться!..

Конечно, новую жизнь начать непросто. Но вы должны придумать для себя стимул, который поможет вам не только сохранить здоровье, но и качественно изменить, с помощью нового пищевого поведения, всю свою жизнь. Разумеется, вы хотите увидеть своих внуков и правнуков. Вы всю жизнь мечтали совершить путешествие. Вам нравится ходить в театр, а из-за полноты вы не можете этого делать - кресла в зрительном зале слишком узкие!..

Новые правила

Приобретение продуктов. Начинайте с магазина. Для кого вы покупаете сыр или колбасу? Для родственников и гостей? Но ведь они их не любят! Словом, не запасайтесь продуктами впрок и «на всякий случай» - в один прекрасный день они начнут портиться, а значит, нужно будет их быстренько съесть. Начинайте и заканчивайте покупки в овощном отделе, не знайте цен на жиры и на полуфабрикаты.

Приготовление пищи. Продукты куплены. Вы готовите обед или ужин. Не пробуйте то, что готовите. Можно «напробоваться» на 2000 ккал в день. Это вам противопоказано! Если это необходимо, попросите пробовать пищу кого-нибудь из близких.

Прием пищи. Если вы живете в одиночестве, и готовите еду только для себя, то делайте это «на один раз». Разбивайте приготовленные продукты на несколько порций, которые держите отдельно. Вставайте из-за стола слегка голодным - чувство сытости приходит не сразу. Никогда не доедайте за другими членами семьи, в том числе и за ребенком. Используйте спокойную музыку во время еды, слушайте Моцарта, но не Сибелиуса, не рок. Салфетки скатерти должны быть спокойных тонов – сине-зелёных оттенков. Используйте только маленькие тарелки, наполненные наполовину, большие тарелки унесите в гараж. Слегка зашторивайте окна особенно летом занавесями пастельных тонов. Одевайтесь к еде торжественно с галстуком и затянутым ремешком, а не в шортах или в тренировочных штанах и майке.

Еда и телевизор. Старайтесь не кушать перед телевизором. Происходящее на экране может вас поглотить настолько, что вы за полчаса съедите целое ведро сметаны. Если вы привыкли что-то жевать во время просмотра телепередач, то ешьте капусту. Можно квашеную, но без хлеба и без масла. Включите видеозапись из интернета шума летнего леса или морского прибоя.

Еда и удовольствие. Не запрещайте себе испытывать удовольствие. Но это удовольствие вам должна доставлять не сама еда, а обстановка, в которой вы принимаете пищу. Постелите красивую скатерть, поставьте букет цветов. Ведите за столом неконфликтную беседу о том, что произошло в течение дня и о планах на будущее.

Еда и гости. В традициях нашего народа - приглашать гостей и устраивать застолья с

большим количеством еды. Видимо, изменить эту национальную черту невозможно. Однако вы должны сформировать для себя правила поведения за таким столом.

***Очертите для себя границу,** в пределах которой вы можете съесть разумное количество продуктов, за пределы которой ни Ваши ни чужие руки не могут заходить. Выберите среди блюд те, которые вам можно кушать (овощные салаты и т.п.).

* ***Не афишируйте среди соседей по столу то, что вы соблюдаете диету.*** Если вам настойчиво предлагают попробовать какое-то блюдо из тех, что вам противопоказаны, то не говорите, что вам нельзя, - все равно уговорят. Объясните, что вы
просто не хотите
именно это блюдо или что съедите его позже.

***А если вы соблазнились** на вкусную еду и приняли избыточное количество ккал, то придется попотеть для того, чтобы от них избавиться. Съели лишнюю дольку жареной картошки - бегом пять километров по пересеченной местности.

Берегите здоровье

Вы решились и «сели на диету». Но один килограмм в неделю не сделал вашу фигуру более стройной, и вам хочется все бросить. Не спешите. Потом вы будете испытывать чувство вины из-за того, что не довели начатое дело до конца. Угрызения совести часто тяжелее физического недомогания, к тому же знайте - любой человек может похудеть, если он этого хочет. Расценивайте как ненормальное нынешнее поведение, а не Ваш нормальный новый образ питания.

А чтобы ваше похудание было более наглядным - разбейте вес, который необходимо сбросить, на несколько частей. Это будут те ступени, которые помогут осознать важность промежуточных результатов - ваши маленькие победы над собой. И не переживайте, если в какой-то месяц не удалось добиться желаемого снижения веса. Продолжайте меняться, и на следующей неделе результаты вас поразят.

Но вот вы похудели на 10-15 кг. Наверняка многие проблемы решены, и бросать следить за питанием вы не собираетесь. Если вам еще тяжело - приклейте на холодильник свою старую фотографию, где ваш вес больше сегодняшнего. Туда же можете повесить и список болезней, которые вас погубят, если Вы не станете следить за своим весом.

И не пытайтесь сваливать вину за свое заболевание на врача или на государство. Ваше здоровье – это ваша частная собственность. Если вы купили автомобиль и оставили его на улице с открытыми дверями, то смешно обвинять государство в том, что его угнали.

Единственная возможность превратить сахарный диабет **из образа жизни во врага, которого нужно победить** – это не временные изменения в питании, после которых человек опять возвращается к своему любимому рациону. Речь идет об изменении пищевого поведения раз и навсегда. Не надейтесь на БАДы или лекарства.

Приобретите шагомер, чтобы убедится, что Вы делаете 6-7 тысяч шагов день. Исследования показали, что достоверно живут дольше те, кто делает более 6 тысяч шагов день, но при увеличении дистанции сверх 7 тысяч шагов, заметного увеличения продолжительности жизни не происходит.

Не старайтесь похудеть быстро. То, что быстро приобретается, то и теряется очень быстро. Снижайте свой вес постепенно, без рывков. В марафонской дистанции выигрыв ает не самый быстрый, а самый выносливый. Найдите компанию единомышленников , например, на форуме сайта Российской Диабетической Ассоциации! Вместе мы сильнее!

Полный текст интервью можно прочитать в газете «Мир Пенсионера» от 03.07.2019 .