

## **Диабет можно предотвратить !**

06.06.2016

7 апреля прошел Всемирный день здоровья под девизом «Победим диабет!». Его основной целью было проведение информационно-пропагандистской кампании по расширению профилактики диабета, обращение внимания населения на тот факт, что благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела и воздержанию от употребления табака и алкоголя можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом, снизить риск его возникновения. Почему же данному заболеванию уделяется такое большое внимание?

По данным Всемирной организации здравоохранения, эпидемия диабета стремительно нарастает во многих странах, причем особенно резкий рост задокументирован в странах с низким и средним уровнем дохода – в 2012 году 80% из 1,5 миллионов случаев смертей пришлось именно на эти страны. По прогнозам ВОЗ, к 2030 году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти.

Сахарный диабет занимает основное место в структуре эндокринных заболеваний. Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ относятся к алиментарно-зависимым заболеваниям и во многом связаны с полноценным питанием, которое обеспечивает организм всеми необходимыми веществами, в том числе микронутриентами – витаминами, минеральными веществами, микроэлементами.

Одним из основных нарушений структуры питания взрослого населения в Российской Федерации является превышение калорийности пищевого рациона над энергозатратами, что приводит к росту избыточной массы тела и ожирения (на 7,5 % у женщин и 13,6 % у мужчин в период с 2005 по 2012 гг.), а также служит фактором риска развития болезней эндокринной системы, в том числе диабета.

В структуре первичной заболеваемости по городу Москве болезни эндокринной системы занимают незначительную долю у всех групп населения - у детей 0,8%; у подростков – 1,3%; у взрослых - 1,4%. В Западном округе эти показатели гораздо ниже среднегородских и составляют соответственно - у детей - 0,02%, у подростков - 0,02% и у взрослых - 0,72%

Первичная заболеваемость детей и взрослого населения Москвы болезнями эндокринной системы в 2014 году снизилась по отношению к 2010 году на 7,8% и 3,1% соответственно. Среди подростков отмечается увеличение заболеваемости болезнями эндокринной системы на 19,3%. У подростков показатели первичной заболеваемости болезнями эндокринной системы с 2011 года превышают уровни, регистрируемые у детей. Окружные же показатели за период 2011 по 2015 год увеличились по всем возрастным группам: у детей - в 2,2 раза, у подростков в 2,1 раза и у взрослых – на 16, %.

Заболеваемость ожирением входит в класс болезней эндокринной системы. Избыточная масса тела, особенно ожирение, является фактором риска таких заболеваний как атеросклероз, артериальная гипертония и конечно сахарный диабет. Ведущим фактором в развитии ожирения является алиментарный дисбаланс, обусловленный избыточной калорийностью пищи, главным образом за счет жиров животного происхождения и углеводов, особенно в сочетании с нарушением режима питания.

Несбалансированное фактическое питание относится к факторам, определяющим здоровье детей и подростков.

В Москве первичная заболеваемость ожирением детей и подростков выше заболеваемости взрослого населения. В 2014 году заболеваемость ожирением среди подростков увеличилась в сравнении с 2010 годом на 46,9%, среди детей – на 12,8%, среди взрослого населения показатели стабилизировались. В Западном округе отмечаются аналогичные тенденции на более высоких цифрах как у детей, так и у подростков, которые в 2015 году по сравнению с 2010 годом составляют до 60% в обеих возрастных группах.

Число зарегистрированных в России больных диабетом выросло на 21 % за период 2009—2012 гг.

Среди детей и подростков в городе Москве в 2014 году отмечается рост первичной заболеваемости сахарным диабетом, у взрослого населения показатели первичной заболеваемости сахарным диабетом незначительно снизились.

Вот почему Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по городу Москве в Западном административном округе города Москвы напоминает о необходимости соблюдения принципов рационального и сбалансированного питания, прежде всего у молодого поколения - детей и подростков.

С целью оптимизации питания детей и подростков санитарным законодательством определен перечень продуктов и блюд, содержащие избыточное количество сахара, которые не допускаются для реализации в структурах общественного питания и буфетах образовательных учреждений (дошкольных учреждений, школ и т.д.). Такими продуктами могут быть газированные, тонирующие,

энергетические напитки; карамель; кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и т.п. В соответствии с гигиеническими требованиями питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами

Еще раз обращаем внимание работодателей, предпринимателей, производителей пищевой продукции, преподавателей, гражданского общества, СМИ, общественности, родителей в целом на необходимость проведения ранней профилактики диабета, приверженности принципам здорового питания, регулярной физической активности, поддержания нормального веса тела и воздержания от употребления табака и алкоголя. Своевременные профилактические меры позволяют предупредить заболевание диабетом и снизить риск его возникновения.

---

Адрес страницы: <http://mozhaisky.mos.ru/presscenter/news/detail/3090514.html>

---

[Управа Можайского района](#)