От диабета во всем мире страдают миллионы людей. Без надлежащего лечения это хроническое заболевание способно привести к различным сердечным патологиям, почечной недостаточности, потере зрения. Это заставляет многих задаваться вопросом относительно того, как минимизировать риски развития диабета. Профилактика является лучшим способом сохранения как собственного здоровья, так и своих близких. Данный аспект особенно важен, учитывая то, что многие люди имеют предрасположенность к болезни. Это означает то, что сахар высокой, но еще не достигает того уровня, когда у пациента диагностируют диабет.

**Сахарный диабет существует двух типов:**

* сахарный диабет **1** типа возникает вследствие недостаточной выработки инсулина поджелудочной железой,
* сахарный диабет **2** типа более распространен. Характеризуется тем, что инсулин вырабатывается не только в необходимом, но и большем объеме, однако он не находит применение, так как клетки тканей не усваивают его.

**Факторы, способствующие развитию сахарного диабета**

Причинами развития сахарного диабета являются:

* наследственная предрасположенность,
* превышение допустимого веса (ожирение),
* частые нервные стрессы,
* инфекционные заболевания,
* другие болезни: ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия.

Вследствие того, что причины возникновения заболевания первого и второго типа различны, то и профилактические мероприятия несколько отличаются.

**Профилактические меры для сахарного диабета 1 типа**

     Сахарный диабет 1 типа предупредить невозможно, однако соблюдение некоторых рекомендаций может помочь задержать, приостановить развитие заболевания. Профилактика сахарного диабета особенно необходима людям, относящимся к группе риска. Это те, у кого существует наследственная предрасположенность, то есть состоит в близком родстве с человеком, больным сахарным диабетом первого типа.

К профилактическим мерам относят:

* правильное питание. Необходимо следить за количеством искусственных добавок, употребляемых в пищу, снижать потребление консервированных продуктов, богатых жирами, углеводами. Рацион должен быть разнообразным, сбалансированным, а также включать фрукты и овощи.
* предупреждение инфекционных и вирусных заболеваний, которые являются одними из причин развития сахарного диабета.
* отказ от алкоголя и табака. Известно, что вред от этих продуктов огромен для каждого организма, отказавшись от употребления алкогольных напитков, а также курения можно существенно уменьшить риск заболевания диабетом.