**Миф 1**

Сахарный диабет 2 типа не опасен

Многие считают сахарный диабет 2 типа не опасным заболеванием. Это не так. На самом деле сахарный диабет 2 типа более опасен для жизни, чем сахарный диабет 1 типа. Это происходит потому, что в отличие от сахарного диабета 1 типа, когда инсулин не вырабатывается, при сахарном диабете 2 типа инсулин вырабатывается достаточно, но ткани организма не реагируют на него, и наступают осложнения со стороны микроциркуляции во всех органах. Наиболее часто встречаются такие заболевания, как диабетическая ангиопатия (полинейропатия) нижних конечностей, ангиопатия сосудов сетчатки, нефропатия и другие.

**Миф 2**

Сахарный диабет развивается от сладкого

Сахар не влияет на риск развития сахарного диабета. Риск возрастает, если в результате поступления большого количества простых легкоусвояемых углеводов развивается ожирение. Но если лишнего веса нет, то сахар не провоцирует развитие заболевания.

**Миф 3**

Если человек с ожирением, то у него сахарный диабет

Избыток жировой массы - фактор риска сахарного диабета, но есть много людей, у которых нет избыточного веса, но есть сахарный диабет.

**Миф 4**

Если у родственников был сахарный диабет, у меня тоже будет

Самый мощный фактор риска развития сахарного диабета 2 типа - наследственность.

Мы можем вести здоровый образ жизни, правильно питаться и заниматься физической активностью, избегать стрессов. Так как когда вы нервничаете, в кровь поступает кортизол, который образуется в надпочечниках. Он вместе с глюкагоном повышает уровень глюкозы крови. Также большое значение имеет сон. При недосыпании повышается уровень кортизола, а также глюкозы крови.

**Миф 5**

При сахарном диабете 2 типа нельзя есть сладкое

При компенсированном диабете время от времени можно позволить себе сладкое. Избегайте постоянного употребления в пищу продуктов с высоким гликемическим индексом. Они способствуют быстрому повышению уровня глюкозы крови.

**Миф 6**

Некоторые продукты, например гречка и топинамбур, снижают уровень сахара в крови

Ни один пищевой продукт этим свойством не обладает. Однако, овощи и цельные злаки, богатые клетчаткой, повышают уровень сахара медленнее, чем другие углеводсодержащие продукты. Именно поэтому рекомендуется эти продукты употреблять при сахарном диабете.

**Миф 7**

Фруктоза — заменитель сахара

Употребление фруктозы в больших количествах способствует развитию жировой болезни печени, инсулинорезистентности и сахарного диабета 2 типа.

**Миф 8**

При сахарном диабете нельзя есть после шести часов вечера

У людей с сахарным диабетом запас глюкозы в печени значительно меньше и он быстро расходуется при голодании. Если прием пищи прекратить за 3-6 часов и более до сна, это приведет к падению уровня сахара ночью. Такой режим может привести к жировой болезни печени.

**Миф 9**

При сахарном диабете нельзя есть белый хлеб, он повышает уровень сахара в крови сильнее, чем черный

Черный и белый хлеб одинаково повышают уровень сахара в крови. Сдобный хлеб повышает уровень сахара крови больше, а хлеб с добавлением отрубей или цельных злаков - меньше, чем обычный. Количество любого хлеба должно быть умеренным.

**Миф 10**

Сразу после начала инсулинотерапии уровень сахара в крови придет в норму

У всех разная чувствительность к инсулину, поэтому единой схемы нет. Лечение позволит добиться нормального уровня сахара к крови только в результате постепенной титрации (подбора оптимальных индивидуальных доз).