Лишний вес и диабет

У большинства людей с сахарным диабетом 2-го типа есть избыточный вес или ожирение. Ожирение может снижать эффективность работы собственного инсулина. Кроме этого, ожирение способствует повышению артериального давления, ведет к поражению сердца и сосудов, проблемам с суставами.

Ожирение возникает в том случае, если длительное время в организме поддерживается «положительный энергетический баланс»: в организм поступает больше энергии (калорий), чем расходуется. Это связано как с употреблением высококалорийной пищи, так и с низкой физической активностью.

Выяснить наличие у вас избыточной массы тела или ожирения можно, воспользовавшись формулой для расчета индекса массы тела:

ИМТ = вес (кг) / рост (м2)

Классификация веса по ИМТ:

Индекс массы тела, кг/м^2	Соответствие между массой человека и его ростом
18,5 и менее	Дефицит массы тела
18,5–24,9	Нормальная масса тела
25–29,9	Избыточная масса тела
30–34,9	Ожирение (I степень)
35–39,9	Ожирение (II степень)
40 и более	Ожирение (III степень)

Одной из основных задач питания у людей с сахарным диабетом 2-го типа и избыточным весом является создание «отрицательного энергетического баланса», то есть такого состояния, при котором энергии (калорий) в организм поступать будет меньше, а тратиться — больше, что будет приводить к расходу собственных жировых запасов и снижению веса.

Снижение веса позволит лучше управлять сахарным диабетом, будет благоприятно влиять на артериальное давление и уровень холестерина.