Консультация для родителей воспитанников детского сада на тему: «Профилактика сахарного диабета у детей»

**Особенности сахарного диабета у детей**

Сахарный диабет у детей может быть двух типов – 1 тип, наиболее частый (прежнее название – инсулинозависимый) и 2 тип (инсулиннезависимый). По статистике, большинство малышей, страдающих диабетом, имеют низкий уровень инсулина в крови и 1 тип сахарного диабета. Он развивается у детей с генетической предрасположенностью после перенесенной вирусной инфекции.

Когда в крови повышается уровень сахара, почки перестают всасывать глюкозу из мочи в кровь, поэтому сахар появляется в моче. Ребенок начинает больше пить, мочи становится больше, и малыш начинает чаще бегать в туалет. Поджелудочная железа начинает вырабатывать меньше инсулина, что приводит к недостаточному усвоению глюкозы организмом. Вот и получается, что при повышенном содержании глюкозы в крови, она так и не поступает к клеткам, организм голодает, ребенок хуеет и ослабевает.

Существует ряд факторов, которые способствуют развитию у ребенка сахарного диабета. Самое основное – это наследственность. Если один из родителей или родственников малыша страдает сахарным диабетом, риск того, что болезнь появится и у ребенка, существенно возрастает. Но не стоит переживать заранее. Болезнь родителей совсем не означает 100% вероятность появления диабета у сына или дочери. Не надо изначально запугивать ребенка и следить за каждым его шагом. Хотя все же не помешает более внимательно относиться к возможному появлению у него симптомов болезни.

Кроме того, в любом случае полезно было бы поберечь здоровье малыша и постараться оградить его от острых вирусных заболеваний. Так как болезни играют далеко не последнюю роль в развитии сахарного диабета. Еще одним важным фактором является масса ребенка при рождении. Если она превышала 4,5 кг, ребенок входит в группу риска заболевания сахарным диабетом. И, наконец, на появление диабета влияет ряд факторов, связанных со снижением общего иммунитета у малыша, нарушением обмена веществ, ожирением и гипотиреозом. Все это может сказаться на здоровье ребенка и привести к развитию у него сахарного диабета.

**Признаки сахарного диабета у детей**

При наличии перечисленных факторов риска, у ребенка возможно развитие скрытой формы сахарного диабета. Болезнь протекает бессимптомно. Только родители, которые сами страдают сахарным диабетом, или врачи могут заметить первые признаки сахарного диабета у ребенка. У малыша резко меняется аппетит: он начинает постоянно кушать, не может долго продержаться без еды. Или наоборот, начинает без причины отказываться от пищи. Кроме того, ребенка постоянно мучает жажда. Он пьет, и пьет… А потом ночью может мочиться в кровать. Малыш начинает худеть, постоянно сонный, вялый, раздражительный. Когда болезнь прогрессирует, у ребенка появляется тошнота, рвота и боль в животе. Чаще всего именно на этой стадии родители обращаются к доктору. А бывает и так, что ослабленного ребенка в больницу привозит уже скорая помощь, и врачам приходится бороться за его жизнь.

Именно поэтому крайне важно выявить сахарный диабет как можно раньше, на более легкой стадии. Как же родители могут понять, что у их ребенка начинается диабет? Существуют несколько особых признаков – повышенная потребность в сладком, когда клетки только начинают недополучать глюкозу и сигнализируют о ее недостатке. Ребенок начинает плохо переносить перерывы между приемами пищи. А когда кушает, у него вместо прилива сил возникает чувство усталости и слабости. При любых подозрениях на развитие болезни обращаться к эндокринологу. Врач обследует ребенка, и если окажется, что работа его поджелудочной железы действительно нарушена, Вам придется принимать меры по замедлению прогрессирования болезни и сохранению здоровья малыша.

**Диагностика сахарного диабета у детей**

Современная медицина владеет множеством быстрых и точных методов диагностики сахарного диабета. Чаще всего для диагностики заболевания проводят исследование уровня сахара в крови натощак и через 2 часа после приема глюкозы. Уровень глюкозы натощак в норме должен составлять от 3.3 до 5.5 ммоль/л. Если же в крови глюкозы натощак больше, чем 8 ммоль/л, или с нагрузкой более 11 ммоль/л, это свидетельствует о развитии сахарного диабета. Кроме анализа крови достаточно информативным является и анализ мочи на содержание сахара, а также исследование ее удельного веса, который повышается при диабете.

Современные методы обследования позволяют диагностировать диабет до развития повышения сахара крови. Для этого используют специальные тесты на антитела к бетклеткам. Данные клетки продуцируют инсулин, и при высоком титре антител к ним можно предположить о начале сахарного диабета.

В домашних условиях, при подозрении на развитие диабета, возможно проводить контроль сахара крови в течение дня, до приема пищи и через 2 часа после инъекции инсулина, перед физической нагрузкой. Это удобно делать с помощью глюкометра. При повышении уровня сахара необходимо обратиться к врачу для проведения обследования и диагностики. Показания глюкометра не являются основанием для диагноза диабета, но позволяют своевременно нацелиться на диагностику.

**Лечение сахарного диабета у детей**

Лечение диабета у детей предполагает соблюдение режима питания, а также применение препаратов, инсулина. Проводится в условиях эндокринологического отделения. Врач может прописать для малыша курс витаминотерапии, ангиопротекторов, гепатотропных и желчегонных средств. Важным моментом является обучение. Диабет, при правильном питании и лечении, не ограничивает возможности для будущего ребенка. При отсутствии соблюдения диеты, неадекватном лечении – развитие осложнений диабета резко влияет на развитие ребенка, психику, профессиональные возможности. Поэтому очень важно при выявлении сахарного диабета обучиться и соблюдать режим питания, проводить назначенное лечение и КОНТРОЛИРОВАТЬ ДОСТИЖЕНИЕ КОМПЕНСАЦИИ (нормального уровня глюкозы крови) САХАРНОГО ДИАБЕТА

Родители обязательно должны считать объем углеводов (удобно в хлебных единицах – ХЕ), которые потребляет ребенок при каждом приеме пищи. На завтрак он должен получать около 30% суточной нормы углеводов, на обед – 40%, на полдник и ужин – 10% и 20% соответственно. Малыш не должен потреблять более 400 граммов углеводов в сутки. Вся диета должна быть разработана и согласована с лечащим врачом. Обучение правилам учета углеводов, составления рациона питания, правилам инъекции инсулина и приема таблетированных препаратов проводится в эндокринологическом отделении.

Родители обязательно должны обеспечить ребенку сбалансированное питание, исключить переедание, вести здоровый образ жизни, укреплять детский организм физическими упражнениями и закаливанием. Важно исключить из рациона сладости, избыточное потребление мучных изделий и продуктов с высоким содержанием углеводов.

Необходимо, чтобы о наличии сахарного диабета знали воспитатели и преподаватели в детском саду, школе, а также эндокринолог в Вашей участковой больнице. Если у ребенка вдруг случится гипогликемия, ему должны быстро оказать помощь. Но Ваша осведомленность и бдительность – это уже первый шаг на пути к своевременной профилактике осложнений сахарного диабета у ребенка.

**Профилактика сахарного диабета у детей**

Если ребенок относиться к группе риска, его обязательно нужно раз в полгода обследовать у эндокринолога.

Часто появление сахарного диабета у склонных к нему детей провоцируют инфекционные заболевания. Поэтому очень важно избегать опасных инфекционных болезней, вовремя проводить вакцинацию, стараться не переохлаждать ребенка, и периодически обследовать состояние его иммунитета.

При любых подозрениях на сахарный диабет в домашних условиях с помощью глюкометра возможно безболезненное измерение сахара крови натощак и 2 часа после еды. Показания глюкометра не являются основанием для диагноза, но позволяют вовремя обратиться к врачу при глюкозе крови натощак более 5,5 ммоль\л или более 7,8 ммоль\л 2 часа после еды.

Для того чтобы заболевание протекало без осложнений, и качество жизни ребенка оставалось на высоком уровне, родители должны следовать определенным рекомендациям. Далее будут описаны наиболее важные пункты, входящие в памятку для родителей диабетиков.

**Организация правильного питания**

Грамотно организованное меню ребенка с сахарным диабетом 1 или 2 типа способствует решению ключевой задачи — нормализации обмена веществ. Прием пищи должен осуществляться в одни и те же часы (режим питания — 6-разовый). Грудное молоко в первый год жизни является лучшим вариантом для больного малыша. Если необходимо искусственное питание, его должен подбирать доктор. В таких смесях содержится минимальный процент сахара. С 6 месяцев ребенок может употреблять супы, натуральные пюре. Детям старшего возраста можно готовить мясо индейки, баранины, телятины, а также нежирное молоко, творог, пшеничный хлеб с отрубями. Овощи, фрукты должны занимать приоритетное место в рационе. Копченые продукты, а также маринады, острые блюда, варенье, сахар строго противопоказаны детям и подросткам.

**Важность питьевого режима**

Употребление необходимого количества жидкости в день позволяет поддерживать хорошее самочувствие ребенка-диабетика. Лучше всего подходит вода из-под крана (фильтрованная), минеральная вода, несладкий чай.Придать вкус напитку поможет заменитель сахара. Сладкие напитки можно разбавлять водой для снижения концентрации сахара.

Чем старше ребенок, тем больше воды он должен пить. Например, ребенку дошкольного возраста необходимо употреблять минимум 1,2 литра воды в сутки. Немаловажное значение играет вес, подвижность малыша.

**Необходимые физические нагрузки**

Детям-диабетикам физическая активность необходима. С ее помощью поглощение глюкозы активными мышцами увеличивается до 20 раз. При этом повышается способность организма использовать инсулин.В зависимости от возраста ребенок может заниматься плаваньем, катанием на велосипеде, роликах, танцами (без акробатических, резких элементов).

**Контроль уровня сахара в крови**

Контроль заболевания заключается в постоянном мониторинге уровня сахара, содержащегося в крови. Поддержание оптимального показателя снижает вероятность образования симптомов слишком низкого или, наоборот, высокого уровня глюкозы. За счет этого удастся избежать проблем, связанных с недостающим контролем. В специальном дневнике рекомендуется фиксировать полученные результаты, а также употребляемые продукты. Благодаря этой информации доктор сможет подобрать дозу инсулина для конкретного случая.

**Минимизация стресса**

Как упоминалось выше, стресс может стать ключевой причиной развития диабета. В подобном состоянии у ребенка пропадает сон, аппетит. Общее состояние при этом ухудшается. Из-за этого уровень сахара в крови может повышаться стремительными темпами. Родителям необходимо тщательно следить за душевным покоем малыша. Плохие взаимоотношения с родными, друзьями всегда негативно сказываются на здоровье. Стрессовые ситуации необходимо исключить из жизни ребенка-диабетика.

**Профилактические осмотры у врачей**

Для поддержания стабильного состояния ребенку необходимо проходить регулярные осмотры у доктора. Причиной паники может стать слишком сухая кожа, темные пятна на шее, между пальцами ног, в подмышечных впадинах. При этом ребенок в обязательном порядке сдает общий анализ мочи, крови. Помимо этого, проводится биохимическое исследование крови, а также сдается анализ крови на сахар (натощак и после употребления пищи), измеряется АД.

**Можно ли победить болезнь в детском возрасте?**

У детей в большинстве случаев развивается инсулинозависимая форма заболевания. К сожалению, излечиться от такого недуга навсегда невозможно. В этом случае клетки поджелудочной железы не вырабатывают достаточный объем инсулина. Соответственно, его необходимо восполнять путем инъекций. Если родители знают о предрасположенности детского организма к развитию сахарного диабета, состояние малыша необходимо контролировать. В таком случае велика вероятность исключить или отсрочить развитие заболевания. по теме

Родители должны понять, что диабет у ребенка — не приговор. В случае грамотного подхода к решению проблемы, при соблюдении основных рекомендаций врача состояние ребенка будет оставаться стабильным. Очень важно, чтобы с раннего возраста родители объяснили малышу, как важно правильно питаться, постоянно соблюдать распорядок дня. Благодаря этому ребенок будет вести полноценную жизнь, развиваясь наравне со сверстниками.

**Основные советы родителям ребенка-диабетика**

Если ваш ребенок – диабетик необходимо создать специальные условия и особенности ухода за ним.Основное правило, о котором должны помнить все мамы и папы заключается в том, что сахарный диабет не является поводом ограничивать малыша во многих радостях и ущемляеть его счастливое детство.Памятка для родителей, у которых проявляется диабет у ребенка, состоит из нескольких рекомендаций.Основными рекомендациями являются следующие:Необходимо объяснить ребенку, что особенности его заболевания не могут повлиять на общение со сверстниками. Ведь часто дети стесняются рассказывать своим друзьям в школе о наличии у них диабета. Современный мир, в том числе и в детском возрасте может быть жестоким. Следует научиться постоянно поддерживать своего малыша морально, не позволяя ему принимать возможные насмешки от других детей.Не смотря на то, что к детям с сахарным диабетом в детском саду или школе необходим особый подход, не стоит ставить ограничения в возможности общаться со сверстниками. Часто родители совершают фатальные ошибки в виде постоянного контроля, запретов играть с друзьями, бесконечных звонков. Если игры с другими детьми и другие развлечения приносят ребенку положительные эмоции, необходимо предоставить ему возможность получать эту радость. Ведь пройдет время и мама привыкнет к мысли, что «у моего ребенка диабет», а он, в свою очередь, всегда будет помнить о существовавших ограничениях в детстве.Не стоит прятать от малыша различные сладости, находящиеся в доме, если не возникает такой необходимости. Такой подход будет его обижать. Правильно объяснив ребенку о его заболевании, можно не сомневаться – малыш не подведет своих родителей. Если же дитя прячется для поедания различных вкусностей, необходимо провести с ним серьезную беседу, но без криков и ссор. Лучше всего готовить ему десерты без сахара. Ни в коем случае не причитать при ребенке, что он серьезно болен или винить его в этом. Такие ситуации, к сожалению, также не редкость. Сахарный диабет у детей, уход за ними всегда тяжело сказывается на нервной системе родителей. При этом не следует озвучивать свои мысли фразами: «почему именно у него» или «из-за этого диабета, ты неуправляемый», так как такими словами можно нанести психологическую травму ребенку. Если малыш просит записать в художественную школу или на танцы, следует прислушаться к таким просьбам и позволить ему развиваться в различных направлениях. Диабетики такие же люди, как и все остальные, именно поэтому не стоит вводить напрасные ограничения в их жизнь.

**Мифы о сахарном диабете у детей**

Что такое сахарный диабет знают многие люди. Часто в обществе складывается неправильное представление о данном заболевании, которое приводит появлению различных мифов. Существует целый комплекс стереотипов, о которых следует забыть. Детям, которые потребляют слишком много сладостей, грозит риск заразиться сахарным диабетом. На самом деле, «заразиться» сахарным диабетом первого типа невозможно. Существует опасность развития патологии у той категории малышей, у кого есть наследственная предрасположенность к болезни.

Инсулинонезависимая форма диабета начинает проявляться в более зрелом возрасте. И раньше сахарный диабет второго типа считался болезнью пожилых людей.

Влияние различных факторов привели к тому, что проявление болезни на сегодняшний день возможно и в более раннем возрасте – у подростков или тридцатилетних людей. Детям, больным сахарным диабетом, категорически запрещено есть сладости. Действительно, рафинированный сахар способствует быстрому увеличению глюкозы в крови. Но, на сегодняшний день существуют различные заменители, которые предназначены как раз для диабетиков (в том числе и детей). Одним из них выступает стевия, которая не провоцирует скачки сахара в крови. При сахарном диабете запрещено заниматься спортом. Следует учесть, что в число противопоказаний входят чрезмерные физические нагрузки, а занятия спортом могут послужить отличным поводом для снижения и нормализации высокого уровня глюкозы. Существует множество примеров знаменитых людей-спортсменов, которым был поставлен данный диагноз. Заболевание не является поводом заниматься аэробикой, плаванием и другими видами спорта.

Более того, правильно подобранные и умеренные физические нагрузки входят в комплексное лечение патологии.

Инсулинозависимый сахарный диабет (первого типа) может пройти с взрослением ребенка. На самом деле, такая форма заболевания не подлежит полному излечению и необходимо научиться жить с данным диагнозом. Сахарным диабетом можно заразиться. Сахарный диабет не является одной из форм ОРВИ и это не инфекция, передаваемая от человека к человеку. В группу риска входят дети диабетиков, которые в связи с наследственностью, могут получить предрасположенность к заболеванию.

**Питание ребенка при сахарном диабете**

Диагноз «сахарный диабет» у детей звучит грозно и тревожно. Для успешного лечения требуется огромный труд и терпение родителей, ведь только инсулинотерапия в комплексе с диетой дадут качественный результат. Питание при сахарном диабете должно соответствовать физиологическим требованиям данного возраста, при этом полностью стоит исключить легкоусвояемые углеводы, умеренно ограничить жиры, суточную энергетическую ценность нужно сохранять за счет увеличения количества животных и растительных белков. В некоторых случаях состояние больного ребенка можно компенсировать лишь одной диетой. Подходя к составлению меню для ребенка с сахарным диабетом, необходимо помнить о том, что это растущий организм, и он не менее других нуждается в питательных веществах, витаминах для полноценного физического, умственного и полового развития, поддержания нормальной работы иммунной системы. Количество основных ингредиентов должно соответствовать возрастным нормам, росту и массе тела.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты:**

Мясо, птица, рыба. Нежирная говядина, баранина, телятина, кролик, свинина, нежирные сорта рыбы, язык, в небольших количествах печень, нежирное мясо курицы и индейки. Также можно ребенка побаловать диабетической и диетической колбасой. Исключается: жирное и копченое мясо, жирные виды рыбы, мясо утки и гуся, копченые колбасы, консервы, икра. Молочные продукты. Можно есть молоко, обезжиренный творог, нежирный сыр, кисломолочные продукты, в ограниченном количестве сметану. Исключаются сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки.

Жиры. Разрешается сливочное и растительное масло. Исключаются жиры животного происхождения, маргарин. Яйца. 1 яйцо в день. Желтки ограничивать или исключать вовсе. Поскольку на яйца имеется ограничение, то лучше их добавлять в другие блюда – салаты, блины, запеканки.

Супы. Разрешаются всевозможные овощные супы – борщ, свекольный суп, щи, окрошка, супы на мясных, грибных бульонах. Исключаются молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон, жирные бульоны.

Крупы и изделия из муки. Крупы являются углеводистой пищей, поэтому употреблять их нужно в рамках ограничения углеводов. Желательно кушать каши не чаще одного раза в день. Можно есть гречневую, ячневую, пшенную, перловую, овсяную крупы. Разрешено употребление бобовых. Хлеб позволяется ржаной, пшеничный с отрубями, пшеничный из муки ниже второго сорта, белково-пшеничный. Детям, страдающим сахарным диабетом, необходимо тщательно следить за своим питанием.

Несколько правил при употреблении мучных изделий: не стоит одновременно есть макароны и суп с картофелем; после мучных блюд (макарон, пельменей, блинов), картофеля лучше съесть овощной салат из моркови или капусты, содержащаяся в них клетчатка замедлит всасывание углеводов; картофель полезнее сочетать с огурцом и капустой, но не стоит после картофельного блюда есть хлеб, финики, изюм. Гречневую и овсяную муку можно использовать в приготовления блинчиков. Исключается или резко ограничивается сдобное и слоеное тесто, рис (особенно белый), манная крупа, макароны.

Овощи. Овощи должны составлять большую часть суточного рациона. Наиболее полезными являются плоды, имеющие зеленую и зеленоватую окраску. Капусту, кабачки, баклажаны, тыкву, салат, огурцы, томаты рекомендуется употреблять чаще других овощей. Крайне полезным продуктом для диабетиков являются плоды топинамбура, они снижают показатели сахара в крови. Картофель есть в ограниченном количестве. Исключаются маринады.

Фрукты и сладости. Разрешается есть кисло-сладкие яблоки, груши, сливы, персики, дыни, арбузы, гранаты, цитрусовые, манго, смородину, вишню, черешню, клубнику, крыжовник в любом виде. Перед тем как дать их ребенку, мать должна сама попробовать, чтобы фрукты и ягоды не были очень сладкими. Можно ребенку давать сладости, приготовленные на основе заменителей сахара, в разумных количествах мед. Исключаются сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, мороженое, инжир. Нежелательные, но иногда допустимые бананы, хурма и ананасы.

Соусы и пряности. Разрешается томатный соус, в небольших количествах зелень, лук и чеснок. Стоит ограничивать детей в соли, горчице, перце и хрене. Исключаются острые, жирные, соленые соусы.

Напитки. Сладкие соки по типу виноградного и промышленные сахарсодержащие напитки из питания ребенка исключаются. Рекомендуется употреблять отвар шиповника, кислые без добавления сахара соки (черничный, брусничный, из зеленых яблок, черносмородиновый, лимонный, апельсиновый, грейпфрутовый), домашнего приготовления тыквенный и томатный соки. Любые соки стоит давать не более возрастной нормы (примерно 1 стакан детям до 6 лет, и не более 1,5 стакана детям школьного возраста). Также ребенку будут полезны чаи и настои из лекарственных трав, которые снижают содержание сахара в крови, благотворно влияющие на внутренние органы: брусничный лист, цветы синего василька, листья крапивы, корень одуванчика, трава горца птичьего, настои из плодов рябины, черной смородины, витаминные сборы.

**Что делать родителям детей-диабетиков**

Исключить из меню ребенка быстрые углеводы (сахар, конфеты, крупы манную и рисовую, пшеничную муку, сладкие фруктовые соки, по возможности виноград, бананы, ананасы, хурму), перечисленные продукты заменить менее калорийными с большим содержанием клетчатки: мука ржаная или та же пшеничная, но с добавлением отрубей; крупы перловая, овсяная, гречневая, пшенная; овощи (включая картофель), фрукты, ягоды.

На заметку! Клетчатка замедляет всасывание глюкозы, очищает кровь от холестерина. Клетчатка содержится в сырых, необработанных продуктах – овощах, муке грубого помола, бобовых. Каши ребенку-диабетику желательно употреблять не чаще 1 раза в день. Суточный расход калорий должен быть строго постоянен. Учитывать привычки ребенка, особенности режима в семье.

 Каждый член семьи, в которой есть ребенок с диагнозом «сахарный диабет», должен придерживаться диеты диабетика, это поможет ему стать сильнее, не чувствовать себя обделенным, не таким, как все.

При использовании инсулина короткого действия углеводы должны поступать через полчаса после его введения. При использовании инсулина пролонгированного действия – через час после его введения и далее каждые 2–3 часа. Также при использовании инсулина пролонгированного действия между 3 основными приемами пищи должны быть легкие перекусы. Перед физической нагрузкой необходимо устроить легкий перекус. Если осложнений заболевания нет, то количество белков и жиров в сутки можно употреблять соответственно возрастной норме.

 **Белки, жиры и углеводы употреблять в соотношении 1:0,8:3. Они должны поступать в организм ребенка в пределах возрастной нормы, отклонения не выше 10 г, должна быть постоянной сахарная ценность**.

Менять дозу инсулина в зависимости от показателей сахара в крови, аппетита, физической нагрузки, изменения времени приема пищи.