

Не яж толкова сладко, ще хванеш захарна болест! Всички сме чували това предупреждение. Има ли обаче нещо вярно в него? Приемането на много захарни изделия не води директно до диабет, казва д-р Владимир Сугарев, специалист по вътрешни болести, който практикува хомеопатия в ХХ ДКЦ в София и има сертификат по диетология.

Ако човек обаче трайно поддържа нездравословни навици при храненето, почти сигурно е, че ще натрупа килограми, които може да отключат това хронично метаболитно заболяване. Така индиректно яденето на много храни с прости захари става причина за диабет. Майките много трябва да внимават какви хранителни вкусове възпитават у децата си. Вкусът към храната наистина се възпитава, казва д-р Сугарев. При някои нации с по-строг режим не разрешават на децата да се прехранват, не им дават сладкиши и изобщо не ги срещат с шоколада в ранна възраст, за да не го познават и да не свикват с вкуса му.

### **Не давайте често шоколад на малкото дете**

Ако детето в ранна възраст не е привикнало с шоколада, по-късно ще стане ученик и като отиде в лавката, няма да се чувства привлечен от шоколада. Лакомството за едни дори няма да е сред храните, които му се струват вкусни. Важи и обратното: ако майката поради заетост или negliжиране на въпроса с правилното хранене, оставя детето си да се засища с готови закуски или пици от улицата, няма как то да развие адекватно отношение към храненето. "Имам пациент – дете в 5-и клас, което от малко е хранено с шоколадови вафли. Всяка седмица той си купува тайно по една кутия с 15 вафли, а майка му купува още две. Всичко това - 45 вафли, се изяжда за една седмица. Момчето толкова е свикнало с тази "храна", че отказва да яде други неща, например таратор", разказва случай от практиката си д-р Сугарев. Семейството все пак осъзнало, че детето има проблем с хранителното поведение и го довело при лекаря за съдействие.

Прехранването е друг проблем на съвременния човек. Човек усеща ситост, когато стомахът се разтегне. Там има рецептори, които те подават сигнал, че коремът е пълен. Само че редовното тъпчене с повече храна и особено навикът да се яде основно веднъж дневно водят до трайно разтягане на стомаха. За да се напълни той и да се подаде сигнал към мозъка, че храната вече е достатъчно, трябва все по-големи количества. Така се завърта порочна спирала, която води до наднормено тегло и затлъстяване. Някои хора се усещат, че имат проблем едва когато нещата излязат от контрол.

### **Диабетик не можел да отслабне - смятал, че протеините са нискокалорични**

"Друг мой пациент беше диабетик, стигнал преди време 210 кг. Успял да отслабне с 57 кг за 1 г, но всъщност не му личеше особено, че е отслабнал - кожата беше виснала", продължава с примерите д-р Сугарев. Младият мъж, програмист по професия, държеше да свали още килограми. Лекарят го накарал да описва подробно какво яде, но пациентът никога не споменавал за хляба. "Попитах го, а той отговори, че ако голям човек като него не изяжда половин хляб дневно, ще умре от глад. Той психически не можеше да се откаже от хляба. Оказа се, че той прави и друга грешка. Смята, че като приема храна, богата на белтъчини, ще отслабне, защото тя е ниско калорийна. Това обаче не е така. Като стъпка към промяната балансирахме състава и количеството на храната, която приема всеки ден. Включихме и повече движение. Сега става сутрин рано, за да се разхожда. Оставя по-често колата, за да ходи пеша", завършва разказа си специалистът.