**Преддиабет – соль против болезни**

Сила воли помогает лучше всех лекарств.

М.[Горький](http://www.aforism.su/avtor/203.html)

Преддиабет – такой диагноз сегодня не редкость. Вернее, преддиабет это не диагноз, а состояние здоровья накануне болезни, когда показатели глюкозы в крови находятся на пограничном уровне. Преддиабет можно сравнить со снежной шапкой на вершине горы. Она может ринуться вниз лавиной, сокрушая все на своем пути, может медленно сползать вниз, давая возможность предотвратить нежелательные последствия, а может остаться на месте и просто растаять весной вешними водами. Он или достаточно быстро развивается в грозное неизлечимое заболевание, или так и остается преддиабетом. И то, как пойдет развитие процесса, во многом зависит от силы воли и усердия пациента.

**Как не превратиться в диабетика при диагнозе преддиабет?**

Рекомендации до предела просты: физическая активность, полноценный сон и правильное, здоровое и вкусное питание.

Рецепт, казалось бы, простой. Сложность в том, что принимать эти лечебные средства нужно каждый день также неукоснительно, как и лекарства. А это требует от человека самодисциплины.

«Авось пронесет», к сожалению, не срабатывает.

По статистике в европейских странах в стадию клинического диабета с необходимостью пожизненного серьезного лечения переходят 30-50% преддиабетиков. Так что, «думайте сами, решайте сами - диабет или преддиабет».

**Физкультура сжигает сахар.**

Физическая активность при диабете активизирует метаболизм сахара в крови – заставляет наши мышцы «всасывать» больше глюкозы из крови, улучшает углеводный и липидный обмен. Также регулярные аэробные нагрузки повышают чувствительность к инсулину. Важно, что постоянные спортивные и физические занятия даже при посильных, не интенсивных нагрузках способствуют нормализации веса, и самое главное позволяют избавляться от висцерального жира, который образуется вокруг внутренних органов – сердца, легких, печени и т.д. Избытки именно этого жира ведут к гипертонии, диабету, деменции и онкологии.

**Минералы против диабета.**

Персональный здоровый и вкусный рацион с учетом ваших особенностей и пристрастий поможет составить врач или диетолог. Но есть одно неукоснительное условие – ваша пища должна содержать достаточное количество важнейших для диабетика минералов – **магния и калия**.

Эти минералы с одной стороны не обладают способностью накапливаться в наших органах и тканях, с другой очень активно расходуются. Например, магний участвует в работе более 300 ферментов человеческого организма. Он помогает усвоению калия – жизненно важного для сердечно-сосудистой системы минерала. Поэтому пополнять запасы калия и магния нужно ежедневно.

**Почему это так важно при угрозе диабета?**

**Магний** незаменимый участник метаболизма сахара в крови. Он участвует в высвобождении инсулина из поджелудочной железы. Магниевая недостаточность серьезно усугубляет риски сахарного диабета, вызывает осложнения в работе сердца, сосудов, глаз.

**Дефицит калия** также ухудшает усвоение глюкозы тканями и клетками. Калий - основной элемент каждой живой клетки. Нехватка калия вынуждает сердце и сосуды работать с усиленной нагрузкой, является провозвестником сердечной недостаточности и инсульта.

**Каждодневный помощник – профилактическая соль**

Чтобы избежать диабета нужно, чтобы повседневный рацион включал в себя витамины и минералы. К сожалению, современная пища уже давно не может обеспечить нас необходимым количеством минералов, так как производство продуктов питания базируется на применении химикатов, а промышленная переработка резко сокращает в них содержание полезных веществ.

Помогут обогатить наш стол ежедневной нормой калия и магния профилактические соли с калием и магнием. Во многих развитых странах на государственном уровне поощряется производство низконатриевой соли. В России такую соль уже более 20 лет выпускает компания **"Валетек Продимпэкс".** В профилактических солях с пониженным содержанием натрия компании Валетек 30% хлорида натрия заменены на соли калия и магния, кроме того, она обогащена йодом. Для тех, кто принимает йод в таблетках, выпускается соль с пониженным содержанием натрия без йода. Весомым преимуществом **«Соли с пониженным содержанием натрия + калий, магний, йод»** является то, что ее можно употреблять каждый день и детям и взрослым, она годится для горячих и холодных блюд, и отличается хорошими вкусовыми качествами.

Кто предупрежден – тот вооружен. Разумеется, составление грамотного, здорового и вкусного рациона при преддиабете – дело непростое, но вполне посильное. Первый шаг – поставить на стол солонку с профилактической солью, которая будет ежедневно пополнять запасы организма жизненно важными минералами.