


[ГЛАВНАЯ](#) [ВЫПУСКИ](#) [О ПЕРЕДАЧЕ](#) [ВОПРОС-ОТВЕТ](#) [МНЕНИЯ](#) [ПОИСК](#)
[RSS](#)
**■ ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ**
**09 октября 2009 года**  
**■ ДИАБЕТ: КАК НЕ ПОПАСТЬ В ЕГО СЕТИ?**
[версия для печати »](#)


Малахов плюс. Эфир 12 августа

Что это за заболевание – диабет, в чем его коварство, причины появления болезни и можно ли ее избежать? В сегодняшней передаче попробуем в этом разобраться.

В программе принимают участие: Белова Екатерина (врач-диетолог); Ефремова Ирина (актриса); Жерлыгин Борис (руководитель клуба "Прощай, диабет!"); Мохова Ольга (актриса); Романенко Татьяна (врач-эндокринолог)

Наталья Федюшина недавно узнала, что у нее диабет: "Я в панике, ведь у меня внук! Что делать? Помогите стать здоровой". Наталья упала на улице – ей помогли прохожие, которые довели ее до дома: «Думаю, надо сходить к доктору. Прихожу к доктору, он меряет мне давление и тут же вызвали «скорую» и отправили меня в больницу. Давление было 220 на 120. Целых 30 дней я лежала, делали мне капельницы, уколы. Взяли анализы, и вдруг объявляют мне, что у меня поднялся сахар, сахарный диабет. Сказали, что надо принимать лекарства».

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:**

 САХАР [1] ДИАБЕТ [2] ОЖИРЕНИЕ [4]  
 ДИЕТЫ [2]

**Рекомендации Геннадия Малахова:** Чтобы выйти из рядов диабетиков, надо применить усилие. Кардинально пересмотреть образ жизни. Потому что в группу риска входят те, кому за 40, кто последнее время набрал вес, и не может сбросить, если постоянно повышается давление, если не сходит отечность на ногах, если в избытке на вашем столе жирная пища. Раньше диет не было, инсулина не было. Что делали? Больше овощей, несладких фруктов, кисленьких, вишня хорошо. Можно орехи, мясо нежирное. И каши из цельного зерна. Очень хорошо вам подходит фасоль.

Кстати, показателем того, входите ли в группу риска заболеть диабетом, является размер нашей талии. Талия здорового человека должна быть не более 82 сантиметров. Соотношение между талией и тазом также имеет значение: если меньше 20 сантиметров величина таза и талии, это говорит о том, что есть предрасположенность.

Если хочется сладкого, можно использовать ту же самую морковь. Мы с вами можем выдавить из нее сок, им попоить внучка, чтобы они крепче были. А самим ни в коем случае не выбрасывать жмых, его мы используем в качестве конфеток. Людям, у которых сахарный диабет, рекомендуется есть помалу и часто. Эта рекомендация основана на том, что наш желудочно-кишечный тракт должен работать регулярно, небольшими порциями. И тогда он прекрасно справляется с пищей. Но как только мы много загружаем, уже перегруз идет, и желудок не работает, и тяжело. Поэтому вот как захотелось есть, вы раз, и съели эту "конфету" из морковного жмыха.

А еще я порекомендую вам очень простой напиток, который снижает вес. Его вы будете пить каждое утро и желательно и на ночь: 0,5 ч.л. яблочного уксуса на стакан теплой кипяченой воды. И хотя бы один грамм меда. Ведь диабетикам много нельзя, но граммулечку можно. В данном случае я положу 0,5 ч.л. и совсем другая жизнь будет!

**Рассказывает о своей победе над диабетом гостя студии Валентина Закаржевская:** "Ела все сладкое, коробку конфет могла за один раз съесть и еще сладким чаем запить. И жирное, и мучное. Торты часто пекла. И вот, после того, как мне поставили диабет, моя жизнь изменилась кардинально в лучшую сторону! Начала я с чистки организма, сбросила 10 килограммов совершенно спокойно. А самочувствие прекрасное. У меня сахар снизился до 6,8 за месяц этот без всяких лекарств. А дальше больше, мне уже понравилось, я стала легко себя чувствовать. Я могла одеть все, что хочу. Я иду и вижу, что мужчины на меня смотрят, и муж внимательней стал относиться."

И теперь у меня есть четыре составляющих, чтобы уйти от диабета. И чтобы жить без лекарств. Во-первых, чистка всего организма, это обязательно. Во-вторых, спортивная ходьба, я ежедневно 12 километров пешком хожу. В-третьих, диета. И, в-четвертых, всегда хорошее настроение. Все, больше ничего не надо!"

**Комментарий врача-эндокринолога Татьяны Романенко:** "Наша героиня меня восхитила. Чтобы человек каждый день столько двигался, пересмотрел так свой образ жизни, убрал то, все что вредно, о чем я говорю каждый день своим пациентам, чтобы он всегда был в хорошем настроении. Вам честь и хвала!"

Диабет возникает тогда, когда в крови повышается уровень сахара. А это плохо потому, что когда у нас сахар в крови высокий, все наши органы, клетки, испытывают энергетический голод, этот сахар не усваивается. Мы становимся раздражительными, у нас теряется работоспособность. Мы хотим постоянно есть и перекусывать сладости и не можем с этим справиться. А возникает парадоксальная ситуация: мы поели сладкого, и после этого у нас настроение не улучшается, мы чувствуем себя разбитыми.

Еще какие факторы риска, на которые стоит всем обратить внимание. Это то что, раньше, не поужинав два-три вечера подряд, мы легко худели, а сейчас мы перестали худеть, потому что нарушается регуляция в организме. Клеточки не ощущают, что в крови есть сахар. Не хватает важного гормона, который называется "инсулин" или клетки не чувствуют его, то есть нарушаются регуляторные процессы. И это зачастую сочетается с повышением веса, с повышенным давлением, с нервами.

Какие первые звоночки, на которые надо обратить внимание? Диабет сейчас все более и более "молодеет". И уже даже после 35 лет надо идти к эндокринологу. А также надо сходить, если у папы или мамы ваших был диабет или они страдают избыточным весом. Если ваши детки, или вы сами, рождались с весом больше 4 килограммов, нужно опять-таки обратиться к доктору, то есть задуматься. Имеет смысл взять и обратиться к доктору: если мы здоровы, то мы только порадуемся этому. А если доктор скажет, что мы попали в группу риска, то у нас есть возможность предупредить это заболевание".

**Гостя студии Людмила Баранова сумела выйти из группы риска только благодаря тому, что за лето похудела на 6 килограммов:** "Когда я узнала, что у меня преддиабетическое состояние, то взяла себя в руки. Выполняла

**■ ВРЕМЯ ВЫХОДА В ЭФИР**

по будням в 9.20

**■ ИНТЕРНЕТ-ВЕЩАНИЕ**

 Канал "Лучшее на Первом"  
**21:10 Ледниковый период**  
**(Повтор от 28.11.2009)**  
[Смотреть »](#)
**■ КОНТАКТЫ**

Задайте вопрос Геннадию Малахову по телефону (495) 617 54 46

**■ ЗДОРОВЬЕ**

- 29.11.2009 **Проект Сбрось лишнее. Кто уйдет?**
- 29.11.2009 **Свиной грипп. Дети – группа риска**
- 29.11.2009 **Язва желудка. Новый метод диагностики**
- 29.11.2009 **Лазерная дерматология. Юбилей профессора**
- [Все выпуски »](#)

**СОВЕТЫ УЧАСТКА**

- 04.12.2009 **Самосуд**
- 03.12.2009 **Осторожно! Опасные парковки**
- 02.12.2009 **Опасные собаки**
- 01.12.2009 **Секты**

[www.1tv.ru/uchastok](http://www.1tv.ru/uchastok)

рекомендации эндокринолога. Стала записывать то, что я ем, это мне помогает работать надо ошибками в питании. Отказалась от выпечки, от сладкого. Утром встаю, водичку пью. Иду в душ, обливаюсь холодной водой (или контрастный душ). Стала готовить себе пищу в пароварке, то есть от жареного отказалась.

**Комментарий Геннадия Малахова:** Обливание холодной водой позволяет повысить чувствительность клеток к глюкозе.

**О своей борьбе с диабетом 2 типа рассказывает актриса Ирина Ефремова:** "Я пришла к вам как представитель сахарного диабета 2 типа. Вот никто не говорит про этот 2 тип – раз я не делаю себе уколы с инсулином, значит, у меня диабета нет, но это повальная ошибка! Я начала резко набирать вес после того, как неправильно голодала. Поверьте, ничего не ела, сидела на каких-то диетах, а вес набирался. Это должно было насторожить, однако покупала какие-то жиросжигатели. Наконец-то пошла к врачу. И первое, что я сделала, это сдала кровь на сахар. Он был лишь чуть-чуть повышенный, что означало, что я здорова в этом отношении.

А год назад слепла. Я не могла встать с постели. Я просыпалась утром, слабость, это не то слово. Кто это не испытывал, тот этого никогда не поймет. Плакала с утра до вечера, то есть у меня осложнения начались. Во-первых, это ожирение. Во-вторых, ослабла нервная система, то есть я настолько не получала кислорода, что мозг неправильно питался, не получал кислорода. Началось полное угнетение. Это было ужасно.

Я нашла клинику, где восстанавливают весь обмен веществ только едой. И дальше начинается самое интересное. Метод для всех разный, т.к. у всех организмы разные. Я расскажу про себя. Я перешла на питание, которое не всем сейчас доступно: мясо, рыба и овощи. Но овощи я терпеть не могу. Если бы была моя воля, я бы питалась, как и раньше – пирожки, пирожные и т.д. Но мне сказал доктор "без овощей к столу не подходить" и, чего я никогда не делала, гулять, дышать воздухом. А чем плох сахарный диабет 2 типа – как бы многие клетки не имеют доступа к крови, засахариваются.

**Комментарий врача-диетолога Екатерины Беловой:** Сброс лишнего веса на 5-10% приводит к улучшению всех процессов организма, в том числе улучшается давление, нарушаются все биохимические показатели крови. Но не голоданием, потому что любое голодание приводит как раз к нарушению обмена веществ, к нарушению всех процессов в организме. Наш организм так устроен, что он очень боится голода и наоборот начинает запасать энергию. Поэтому именно здоровое питание, здоровый образ жизни, физическая регулярная активность, прогулки на свежем воздухе, то есть ничего сложного в этом нет. Обратите на свои показатели талии, бедер, их соотношение.

**Комментарий Геннадия Малахова:** И долго не голодайте, сутки максимум – и то только по показаниям, потому что даже сутки голодать не всем разрешается.

**Пасечница Татьяна Панина рассказывает, чем можно заменить сладости:** Перга, это пчелиный хлебушек, а для нас это очень полезный продукт. Восстанавливает обмен веществ. Дозировка потребления у всех людей индивидуальная – от 1/3 ч.л. до 1/5 ч.л. Прополис очень эффективно помогает восстанавливать поджелудочную железу. Всего с ноготочек прополиса пожевать как жвачку 2-3 раза в день, вот и все. Кроме того, это прекрасная профилактика простуд. Все продукты пчеловодства поднимают и восстанавливают иммунитет.

**Комментарий врача-диетолога Екатерины Беловой:** Продукты пчеловодства издревле считались очень полезными, к тому же все они, кроме меда, не содержат сахара. Поэтому диабетикам очень полезно их употреблять и совершенно безопасно. Хотела бы я сказать о соках. Они все-таки очень активные продукты и принципиально диабетикам не рекомендуется принимать соки совсем, даже овощные соки, потому что они могут провоцировать обострений таких заболеваний, как хронический гастрит, язвенная болезнь. А вообще есть исследования, что ежедневное употребление свежесжатых соков, к сожалению, тоже может приводить к сахарному диабету.

**Как бороться с диабетом при помощи упражнений рассказывает руководитель клуба "Прощай диабет" Борис Жерлыгин:** Всемирная Организация Здравоохранения давно признала, что диабет в начальных стадиях обратим. А уж профилактика его давно осуществляется. 12 лет экспериментов в нашем клубе позволили выявить наиболее эффективные упражнения для избавления от диабета, причем избавляются с помощью физических упражнений и питания. На лыжах катались.

И вот лыжное упражнение: двумя руками тянете эспандер, имитируете толкание лыжными палками. И выдох делаете, когда руки идут назад. Если вы хотите сжечь глюкозу, то делать надо много, в несколько подходов, с отдыхом между ними.

Отдыхать от этого упражнения нужно лежа, при этом выполняя другое упражнение. Тоже цепляем концы эспандера за каждую ногу и попеременно каждой ногой тянем его на себя.

Следующее упражнение в этом же положении, т.е. лежа на спине. Но теперь эспандер цепляем к ноге не спереди, а сбоку. И чтобы бы он был натянут. И начинаем прямую ногу поднимать снизу вверх. Это очень интересное упражнение. У вас будет поясница в хорошем состоянии.

Дело в том, что если человек вообще не дает никакой физической нагрузки в течение дня, то эти упражнения будут малоэффективны для него. И если человек упражняется с каким-то весом, то он всегда может себе что-то травмировать. А с резиной никто не травмировался никогда. Таких случаев не было за 12 лет работы нашего клуба. Резиновый эспандер резко ускоряет энерготраты, то есть нам надо потратить как можно больше глюкозы. Но она тратится, только если вы длительно выполняете упражнения. Это примерно 100-200-300 раз и более – лучше начинать с небольшой нагрузки, и постепенно по мере тренированности увеличивать. И чем больше, тем лучше. 20-30 минут – очень хорошо.

**Рекомендации Геннадия Малахова:** Для профилактики сахарного диабета вместо сахара ешьте сухофрукты, овощи. Тщательно пережевывайте каждый кусочек пищи. Не спешите ее глотать. Обязательно делайте гимнастику и желательнее до появления испарины. Ходите, гуляйте, это хорошее дополнение к гимнастике. Держите свой вес в норме. И самое важное – не грустите, больше радуйтесь, ищите позитивные моменты в жизни. И любите друг друга.

## ■ ВЫПУСКИ ПРОШЛЫХ ПЕРЕДАЧ



26.10.2009

### Южные фрукты от осенней хвори

Хурма, айва, гранат – все эти замечательные фрукты напоминают нам о лете и в эти осенние дни согревают нас теплом. Чем фрукты полезны для здоровья и как их используют для оздоровления?

### Мифы о полезных продуктах

В прошлом веке мы считали, что на завтрак нужно съесть сосиски с зеленым горошком, поджаристый тост с колбасой, маслом и сыром. А сейчас – мюсли и йогурт, а жирность вообще должна быть нулевой.



23.10.2009

### Модницы, берегите ноги!

У редкой модницы нет в шкафу туфелек на высоком каблучке. Однако это требует жертв от нас, женщин.



21.10.2009

### Где будем делать талию?

Талия 70-летней пенсионерки из США Кэти Юнг самая узкая в мире – всего 38,1 см. Но как связан размер нашей талии с нашим здоровьем?

Все выпуски »

## ■ ВАШЕ МНЕНИЕ

Имя	<input type="text"/>
Страна	<input type="text"/>
Город	<input type="text"/>
E-mail	<input type="text"/>
Текст	<input type="text"/>

отправить

**■ МНЕНИЯ О ВЫПУСКЕ****■** 08.11.2009 11:23 Aleksander Zarkovski, Estonia, Tartu

Малахов олицетворяет глубокое темное язычество и, с помощью первого канала, успешно его пропагандирует. Мне вот крайне любопытно, а почему никому не приходит в голову, что ответственность должен понести в первую очередь соответствующий телеканал? Малахов - сумасшедший, его разве что лечить надо, а не наказывать. Опасным и преступным его бред становится именно благодаря тому, что телевизионщики в погоне за аудиторией делают его доступным миллионам людей. Если это не пресечь сейчас, то что они покажут народу завтра? Лидеров деструктивных сект позовут передачи вести? Или серийных убийц? А Жарковский профессор Тартуского университета

[Все мнения о выпуске » \[1\]](#)

---

[ПРЯМОЙ ЭФИР](#) | [НОВОСТИ](#) | [ПРОГРАММА](#) | [ЛИЦА](#) | [ПЕРЕДАЧИ](#) | [АНОНСЫ](#) | [ПЕРЕПИСКА](#) | [ФОРУМ](#) | [О ПЕРВОМ](#) | [РЕЙТИНГИ](#) | [ИНТЕРНЕТ-ТЕЛЕВИДЕНИЕ](#)

---

© 1996-2009, Channel One Russia  
All contents copyright  
All rights reserved



© 1996-2009, Первый канал

Все права защищены. Полное или частичное копирование материалов запрещено, при согласованном использовании материалов сайта необходима ссылка на ресурс.

На сайте функционирует система коррекции ошибок.

Обнаружив неточность в тексте на данной странице, выделите ее и нажмите Ctrl+Enter.