

## ПОЛИФАГИЯ: ПОЧЕМУ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ МОЖЕТ ПОЯВЛЯТЬСЯ ЧРЕЗМЕРНЫЙ ГОЛОД?

□ Полифагия - это состояние, при котором человек испытывает выраженный, иногда почти постоянный голод. Он может есть чаще обычного, увеличивать порции, просыпаться ночью с желанием поесть и при этом не чувствовать нормального насыщения.

При сахарном диабете полифагия чаще всего связана не с «отсутствием силы воли», а с нарушением обмена глюкозы.

В норме после еды углеводы расщепляются до глюкозы, она поступает в кровь, а затем с помощью инсулина попадает в клетки. Клетки используют глюкозу как источник энергии.

● При сахарном диабете этот механизм нарушается.

Если инсулина недостаточно или ткани плохо на него отвечают, глюкоза остаётся в крови, но хуже поступает внутрь клеток. Возникает парадоксальная ситуация: в крови глюкозы много, а клетки при этом испытывают энергетический дефицит.

Организм воспринимает это как сигнал: «энергии не хватает». В ответ усиливается чувство голода.

◆ Но полифагия не редко сопровождается другими симптомами, которые вместе указывают на декомпенсацию сахарного диабета. Об этих «спутниках» голода и о том, когда стоит бить тревогу, — в следующем посте.

? Бывало ли у вас чувство голода, которое не утолялось привычным приемом пищи?

## ЧРЕЗМЕРНЫЙ ГОЛОД ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

↑ □ В предыдущем посте мы разобрались, почему при сахарном диабете может возникать выраженный голод.

В карточках мы рассказали:

- □ Какие симптомы могут одновременно появляться при декомпенсации сахарного диабета.
- □ Когда на голод стоит обратить внимание.

! □ Важно

Иногда человек ест больше, но при этом худеет. Это особенно характерно для выраженной инсулиновой недостаточности, например, при сахарном диабете 1 типа или поздно выявленном сахарном диабете. Без достаточного действия инсулина организм начинает использовать собственные запасы: жиры и белки. Поэтому масса тела может снижаться, несмотря на повышенный аппетит.

◆ При сахарном диабете 2 типа ситуация может быть другой. Голод часто усиливается на фоне инсулинорезистентности, колебаний глюкозы, нерегулярного питания, избытка быстрых углеводов и эпизодов снижения глюкозы крови.

◆ Отдельно важно сказать о гипогликемии. Если уровень глюкозы крови становится слишком низким, голод может возникать резко и сопровождаться дрожью, потливостью, сердцебиением, слабостью, тревогой. В такой ситуации это уже не просто аппетит, а защитная реакция организма.

Полифагия сама по себе не является диагнозом. Это симптом. Но при сахарном диабете он может быть важным сигналом, что клетки не получают энергию правильно, а заболевание требует оценки и коррекции лечения.

✓ Главная мысль простая: чрезмерный голод при сахарном диабете - это не всегда «просто хочется есть». Иногда это признак того, что глюкоза находится не там, где должна быть: в крови её много, а внутри клеток - недостаточно.

? Замечали ли вы у себя (или у близких) сочетание голода, жажды и частого мочеиспускания? Что стало поводом обратиться к врачу?