

Giải mã những hiểu lầm về bệnh tiểu đường

Có phải ăn nhiều đồ ngọt là nguyên nhân chính gây ra bệnh tiểu đường như chúng ta vẫn tưởng? Người gầy có bao giờ mắc bệnh này không?

Đồ ngọt là nguyên nhân gây bệnh tiểu đường?

Điều này hoàn toàn không có cơ sở khoa học, mặc dù vậy, vẫn có rất nhiều người tin vào giả thiết không đúng này. Quả thật bệnh tiểu đường có liên quan ít nhiều tới những người mắc bệnh béo phì và quá thụ động trong cuộc sống hằng ngày. Thế nhưng không phải loại đồ ngọt nào cũng khiến bạn béo phì. Nếu tập luyện đều đặn hoặc không quá thụ động, bạn vẫn có thể thưởng thức đồ ngọt mà không lo mắc bệnh.



Người bệnh tiểu đường không nên tập thể thao?

Chỉ trừ một số trường hợp có chỉ định của bác sĩ, còn lại hầu hết bệnh nhân tiểu đường thường được các nhà khoa học và các chuyên gia y tế khuyến khích nên năng động và tập thể thao thường xuyên. Bởi lẽ, chính các động tác thể thao, chính thời gian tập luyện sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh hơn để chống lại bệnh tật.

Tiểu đường tuýp 1 không xuất hiện ở người lớn tuổi?

Các nhà nghiên cứu cho biết, tuy tiểu đường tuýp 1 thường xuất hiện ở những người trẻ tuổi do lối sống hiện đại lười vận động, thừa cân béo phì nhưng không có nghĩa là nó không tấn công người lớn tuổi. Bệnh tiểu đường tuýp 1 không loại trừ những bệnh nhân dù họ ở bất kỳ độ tuổi nào.

Nếu bạn thừa cân và trong gia đình có người mắc bệnh thì bạn chắc chắn bị tiểu đường?



Nếu gia đình bạn có người mắc bệnh, rất có thể bạn mang trong mình gen có nguy cơ cao hơn những người khác. Thế nhưng chính lối sống mới là nguyên nhân chính quyết định việc bạn có mắc bệnh hay không. Để bảo vệ sức khỏe của mình, tốt nhất bạn nên chăm chỉ vận động, ăn nhiều trái cây và rau xanh.

Người gầy thì không bị tiểu đường?

Đây là quan niệm sai lầm nhưng không hiểu sao lại hết sức phổ biến. Những người gầy chưa chắc đã thoát khỏi nguy cơ mắc bệnh tiểu đường nếu họ ăn uống không hợp lý, ít tập luyện, bởi có rất nhiều gầy do gene chứ không phải do luyện tập đều đặn. Người gầy thường mắc bệnh tiểu đường tuýp 1.

Trẻ em mắc bệnh tiểu đường tuýp 1 không được ăn đồ ngọt?

Đúng là việc ăn đồ ngọt ở trẻ mắc bệnh cần hết sức thận trọng, nhưng với y học hiện đại ngày nay, nếu các bé dùng thuốc và tham gia điều trị đúng, với thể trạng khỏe mạnh, các bé vẫn được thưởng thức một lát bánh sinh nhật hoặc vài viên kẹo vào dịp lễ mà không lo bất kỳ phản ứng bất lợi nào.