Способы очистки организма от сахара

**Как вывести сахар из организма**? Этим вопросом каждый день задаётся большое количество диабетиков, но мало кто знает, как следует решать данную проблему. В настоящее время есть широкий ассортимент способов **вывести сахар из крови**, которые доступны в домашних условиях. Мировые исследования ни раз подтверждали, что недостаток сахара, так же отрицательно влияет на состояние человек, как и его переизбыток. Поэтому иногда просто необходимо срочно **вывести лишний сахар из организма**. *Глюкоза* должна быть в норме, для этого каждый диабетик должен знать, как стабилизировать баланс сахара в своём теле. Стоит помнить, что во время решённое осложнение, может избавить вас от весьма негативных последствий. На сегодняшний день у вас есть два направления решения проблемы. Можно прибегнуть к помощи народной медицины, она сможет **очистить организм от сахара** в домашних условиях. Также вы можете присмотреться к *препаратам* из аптеки, некоторые из них смогут помочь, если нужно **срочно вывести сахар из организма**. Для того, чтобы получить максимальный результат, вам потребуется комбинировать, а также ограничивать свой рацион. Именно об этом и пойдёт речь ниже.

Основные причины переизбытка сахара в крови

Прежде чем приступить к решению проблемы, вам понадобиться найти корень проблемы. Исследуем динамику физиологических предвестников резкого переизбытка сахара в крови. Как правило, они происходят в ситуациях, когда организму экстренно необходим выброс глюкозы для восстановления нужных для жизни ресурсов:

* в течении сложной физической работы, а также долгой тренировки;
* при напряжённой умственной работы (к примеру, во время сессии);
* во время страха перед чем-либо;
* во время критических ситуаций (войны, стихийные катастрофы);
* при высоком уровне стресса;

Если повышение сахара связано с одним из пунктов выше, то вам не стоит переживать, оно не несёт реальной угрозы для жизни. Повышение уровня глюкозы происходит за счёт стимуляции надпочечников выброса контринсулярных гормонов. Скорее наоборот это происходит для защиты организма и сохранения баланса, вам стоит *убрать* её и состояние стабилизируется.

Для людей, страдающих диабетом, существуют отдельные причины повышения уровня глюкоза. Несмотря на то, что им приходиться полностью убрать сахар из рациона, периодически происходят резкие скачки его содержания в крови. Чаще всего это происходит в утренний период и имеет несколько возможных причин:

* синдром утренней зари;
* ночная гипогликемия;
* недостаточный эффект сахароснижающего *препарата*;
* большой отрезок времени без еды;
* высокий уровень глюкозы перед сном;

Теперь рассмотрим каждый пункт подробнее. Синдром утренней зари присутствует даже у здорового человека. Это естественный процесс запуска гормональной системы, который происходит каждое утро начиная с 3-4 часов. Стоит отметить, что иногда она задерживается и происходит во временном периоде между завтраком и обедом. В этот момент происходит пик высокого уровня сахара, после чего он стремительно идёт на снижение. Процесс гипогликемии может возникнуть у тех диабетиков, кто не соблюдает норму выписанных им препаратов. При использовании большой дозировки, в организме может наступить нехватка глюкозы и он автоматически перейдёт в экстренный режим вырабатывания необходимого количества сахара. Редко оно соответствует стандарту, превышая привычную норму. Но также так может получится и из-за приёма недостаточной дозы препарата. Чтобы определить точную причину вам понадобится провести ночью мониторинг гипогликемии каждые три часа. Голод может значительно снизить ваш уровень активности, а также увеличить уровень глюкозы. Поэтому врачи рекомендуют делать перед сном перекус, например в виде стакана кефира. Этого будет достаточно, чтобы с утра баланс соответствовал норме. Также стоит контролировать уровень сахара перед сном. Если он будет превышать обычный для вас уровень, то под утро он может стать ещё большим. Вам нужно не только **избавить от сахара** в своём рационе, но и соблюдать строгую диету. Об этом поговорим немного позже.

Но не всегда сахар может повышаться при наличии диабета. На это может повлиять и ряд других заболеваний:

* болевой синдром и болевой шок;
* инфаркт миокарда, или инсульт головного мозга;
* болезнь, связанная с ожогами;
* травмирование головного мозга;
* хирургические операции;
* эпилептические приступы;
* патология печени;
* переломы и травмы;

В этих случаях вам понадобиться проконсультироваться по этому вопросу с вашим лечащим врачом. Он сможет вам дать полезные рекомендации и выписать подходящее *лечение*. Возможно, вам необходимо откорректировать питание, или принимать *таблетки*.

Симптомы повышенной глюкозы

Очень важно вовремя понять о том, что сахар в крови превышает норму. Вас могут предупредить об этом следующие признаки:

* увеличенная частота мочеиспускания, это говорит о том, что стоит **понизить сахар в моче**;
* постоянная потребность в воде, высокий уровень жажды, вызывающий сухость во рту;
* низкая работоспособность и быстрая утомляемость;
* тошнота, которая временами будет переходить во рвоту;
* головная боль на протяжении продолжительного времени;
* неожиданная потеря в весе;
* периодическое ухудшение зрения;

Будьте внимательны, ведь они могут перейти в опасные состояния, которые будут угрозой для вашей жизни. Сбои в дыхании и сердечной деятельности, а также проявление судорог. Если они будут у вас проявляться, вам стоит определённо обратиться к специалисту, который сможет вас подробно проконсультировать. Список выше более подходит для того, чтобы обнаружить недуг самостоятельно, но обычно изменения в состоянии раньше замечают окружающие. Поэтому они должны быть ознакомлены со следующими симптомами:

* онемевшие конечности, чаще всего кисти и стопы;
* утомление, которое граничит с резкой раздражительностью и затуманенным взором;
* кожный зуд, а также дерматит и проявление фурункулёза;
* заживление ран происходит значительно медленнее обычного;
* проблемы с заболеваниями женской половой сферы;
* чувство голода, которое перерастает в снижение массы тела;

Повышение сахара в крови может часто протекать без каких-либо признаков. В таких случаях человек будет чувствовать себя абсолютно нормально, но тем не менее он может иметь латентную форму диабета. Узнать его наличие можно лишь при осуществлении теста на толерантность к углеводам. Для того, чтобы подкрепить свои подозрения, ознакомьтесь со списком людей, которые попадают в группу риска:

* женщины с наличием поликистозном яичников;
* низкий уровень калия в организме, на это часто влияет артериальная гипертония. Это связано с тем, что высокое давление приводит к частым мочеиспусканиям и выводу калия из крови;
* ожирение и избыточный вес;
* наследственная предрасположенность к диабету;

Помните, что своевременное обнаружение латентной формы даст возможность устранить развитие более серьёзной формы заболевания.

Способы снижения сахара в организме

Людям страдающим диабетом нужно знать, **что выводит сахар из крови**. Для этого существует целый ряд правил, которых нужно придерживаться, чтобы держать *уровень* сахара под контролем:

* придерживайтесь строгой диеты, а также формируйте план питания заранее;
* вам нужно обзавестись личным гликометром для постоянной проверки, рекомендуется записывать каждый результат для ведения статистики;
* каждый день выполняйте упражнения и ежедневные дела с привычным уровнем нагрузки;
* постоянно употребляйте таблетки, выписанные вашим лечащим врачом;
* при ярко выраженных симптомах вам стоит обратиться за консультацией к специалисту;

Вашей целью является соблюдением этих правил. Внимательно следите за показаниями гликометра, они не должны превышать 4-5.5 ммоль/л. Не пропускайте приём таблеток, а также не забывайте об инсулине. Он поможет вам **срочно вывести сахар из крови** и улучшить общее самочувствие.

Диета для снижения уровня глюкозы

Диета – это неотъемлемая часть для того, чтобы держать уровень сахара под контролем. Если у вас получится правильно ограничить *продукты* питания, вы сможете достичь невероятных результатов. Для этого вам потребуется изучить состав продуктов. Можно выделить три основных категории, среди которых белки, жиры и углеводы. Скорей всего вы знаете, что после приёма пищи, углевод трансформируется в энергию и глюкозу. Она в свою очередь попадает в кровь и на прямую способствует росту сахара. В среднем это происходит через пятнадцать минут после приёма еды. Так же стоит отметить, что это время зависит от конкретных продуктов. При помощи инсулина можно **вывести углеводы из организма**, но для этого нужно знать его количество, содержащееся в вашей пище. Популярные продукты, которые содержат углеводы:

* крахмалистые продукты (хлеб, кукурузные хлопья, рис);
* крахмалистые *овощи* (картошка, кукуруза, фасоль);
* фрукты, а также соки;
* молочная продукция;
* продукты, содержащие сахар и подсластители.

Данные продукты вам потребуется принимать порционно, или как ещё говорят хлебными единицами. Одна хлебная единица содержит примерно 12-15 граммов углеводов и повышает уровень сахара в крови на 2.8 ммоль/л. После этого вам потребуется ввести две единицы инсулина. Исходя из этих данных вы должны строить свой график питания. Диета не подразумевает полный отказ от любимых продуктов, но потребуется поставить для себя жёсткие ограничения. Разрешается *употреблять* в пищу:

* до 350 грамм чёрного хлеба в день;
* супы сделанные на овощной основе, умеренном мясном, или рыбном бульоне несколько раз в неделю;
* мясо и блюда из птицы;
* блюда из обезжиренной рыбы;
* овощи в варенном, печеном и сыром виде;
* крупы и макаронные изделия;
* яичница, или варёные яйца (не более двух в день);
* фрукты и ягоды (только кислые сорта);
* кефир, простокваша, творог, а также молоко, но лишь по рекомендации врача;
* натуральные неострые соусы на овощной основе;
* слабый кофе, чайные напитки, а также соки без содержания сахара;
* сливочное масло.

Кроме этого, при помощи данной диеты вы сможете почистить сосуды от холестерина, что безусловно хорошо скажется на вашем здоровье. Также она поможет стабилизировать уровень соли в вашем теле. Как вывести соли из организма читайте здесь.

Народные средства по борьбе с высоким уровнем сахара

Вы можете обратиться к *лечению* *народными* средствами. Они смогут дать вам ответ на вопрос **какие продукты выводят сахар из организма**. Рассмотрим самые популярные рецепты, которые способны снизить уровень сахара в крови.

1. Используйте семена овса, вам потребуется стакан овса *залить* пятью стаканами воды, доведённой до кипения и поддерживать температуру один час. После этого процедите и принимайте в неограниченных количествах. Храните отвар в холодильнике.
2. Воспользуйтесь натёртым на тёрке хреном, смешав его с кислым молоком. В соотношении один к десяти. Принимайте полученный отвар три раза в день по столовой ложке до еды. *Нейтрализует* сахар постепенно, эффекта нужно будет подождать.
3. Ежедневно вам потребуется употреблять в пищу по горстке семян горчицы. Они не только позволят вам стабилизировать состояние, но и улучшить настроение, а также увеличить выделение желчи. Их можно отнести к *продуктам, выводящим сахар из организма*.

Профилактика повышенного сахара

Теперь можно подвести итог и выделить действия необходимые для контроля сахара. Недостаточно знать, **что выводит сахар из крови**, кроме этого, нужно соблюдать следующие профилактические методы:

ежедневное правильное питание и не допускать перегрузки поджелудочной железы;

старайтесь каждый день проводить физические упражнение, достаточно выделить пол часа для расшипления жиров и улучшения состава крови;

постарайтесь избегать стрессов, они могут стать катализатором выделения глюкозы, а в следствии повышения уровня сахара;

не забывайте регулярно проходить медицинское обследование и сдавать важные анализы, делайте это минимум раз в полгода.