



Основные мифы, связанные с эндокринологией

Из курса Учебника Т—Ж «Как ходить по врачам»

Миф

Повышенный инсулин — причина ожирения

Во всем виноват нарушенный гормональный фон

Лишний вес чаще всего вызван гормональными проблемами

Сахарный диабет развивается от чрезмерного употребления простых углеводов, в том числе сладостей

Гормональные препараты опасны, лучше избегать их приема

Для хорошей работы щитовидной железы необходим прием добавок с йодом

Правда

Напротив, лишний вес — причина [повышенной выработки инсулина](#). На фоне похудения уровень инсулина будет снижаться. Отслеживать его при этом не нужно

Врачи этот термин использовать не должны, такого диагноза в международной классификации болезней не существует

В 95% случаев лишний вес возникает из-за избыточного потребления калорий и малоподвижного образа жизни. Всего в 3—5% случаев причиной набора веса действительно [будет эндокринное заболевание](#)

Бесконтрольное потребление сахара может привести к ожирению. Это один из факторов риска развития сахарного диабета второго типа. Однако сам по себе избыток сахара в рационе не вызывает диабет

Самая частая причина назначения гормональных препаратов — заместительная гормональная терапия. Она требуется, если орган по каким-то причинам не может вырабатывать гормоны самостоятельно. В таком случае гормоны всего лишь восполняются извне в тех же количествах, в каких их должен был вырабатывать организм. Если их не принимать, могут быть серьезные последствия — например, без инсулина человек с диабетом первого типа может умереть

Достаточно употреблять в пищу йодированную соль, добавки с йодом могут понадобиться только беременным женщинам. Важно следующее: в дозировке [до 1100 мкг в сутки](#) йод безопасен, а прием в больших количествах у ряда пациентов может нарушить [работу щитовидной железы](#)

