



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

