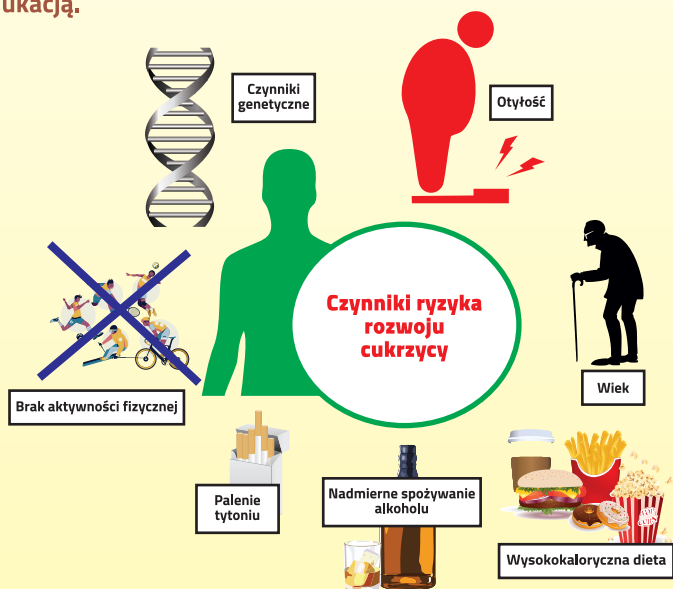


ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka i edukacja. Skuteczna broń przeciwko cukrzycy.

Co pięć sekund ktoś na świecie dowiaduje się, że ma cukrzycę. Co dziesięć sekund ktoś umiera z powodu jej powikłań. WHO uznała cukrzycę za epidemię XXI wieku. Dzisiaj jej rozmiary są bliskie pandemii. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia na cukrzycę choruje już blisko 3 mln Polaków. Eksperti nie mają wątpliwości – wojnę z tą chorobą wygra się profilaktyką i edukacją.



Niska aktywność fizyczna i nieodpowiednia dieta to prosta droga do otyłości. Otyłość, zwłaszcza brzuszna, jest najistotniejszym czynnikiem ryzyka cukrzycy typu drugiego.

– Ten kto biega ucieka od cukrzycy. Ten kto zdrowo się odżywia też zmniejsza ryzyko zachorowania – nie ma wątpliwości prof. Dorota Zozulińska–Ziółkiewicz, prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.

Profilaktyka cukrzycy - klucz do długiego życia

Zdrowa dieta

Regularne badania profilaktyczne

Aktywność fizyczna



W profilaktyce cukrzycy pamiętajmy o regularnej aktywności fizycznej, zdrowej diecie, monitorowaniu stresu i badaniach poziomu glukozy – wylicza Alicja Szewczyk, konsultant krajowy w dziedzinie pielęgniarstwa diabetologicznego.



Nawet pół godziny ćwiczeń każdego dnia realnie zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę. Ważne, aby utrzymywać przynajmniej umiarkowaną aktywność, czyli taką, gdy mówienie do drugiej osoby podczas wysiłku przychodzi z trudem.

W zapobieganiu cukrzycy bardzo ważna jest właściwa dieta, najlepiej bez nadmiaru cukrów i tłuszczu. Bogata w warzywa i owoce (z przewagą warzyw). Warto unikać produktów wysokokalorycznych



i wysokoprzetworzonych oraz używek. W popularyzowaniu zdrowej diety i właściwego żywienia pomagają portal NFZ – diety.nfz.gov.pl – gdzie każdy znajdzie bezpłatne plany żywieniowe z przepisami. Plan żywienia NFZ oparte są na diecie DASH – uważanej za najzdrowszą i najlepiej przebadaną dietę świata.