

EGYSZERŰ LÉPÉSEK A VÉRCUKORSZINT JOBBSZABÁLYOZÁSÉRT



11 FELNŐTTBŐL 1 CUKORBETEG



50%

A CUKORBETEGEK
50%-A NINCS
DIAGNOSZTIZÁLVA

A cukorbetegség 2016-os világnapjának témája a Diabétesz a figyelem középpontjában, amely hangsúlyozza a szűrés fontosságát a diagnózis korai felállítása, valamint a szövődmények csökkenése érdekében.

A 2-ES TÍPUSÚ DIABÉTESZES ESETEK KB.

70%-ÁT

LEHETNE MEGELŐZNI VAGY KIALAKULÁSÁT
KÉSLELTETNI EGY EGYSZERŰ ÉLETMÓDVÁLTÁSSAL¹

5 LÉPÉS

AMELY SEGÍT ABBAN, HOGY JÓ
VÉRCUKORSZINT-SZABÁLYOZÁSSAL
EGÉSZSÉGESEBB ÉLETET ÉLJÜNK



EGÉSZSÉGESEBB TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK

Egy személyre szabott, dietetikus által kidolgozott táplálkozási program ajánlott minden egyes cukorbetegnek.²

Egy egészségesebb étrend segíthet a 2-es típusú cukorbetegség megelőzésében.³



EGYÜNK TÖBB GYÜMÖLCSÖT ÉS
NÖVELJÜNK A ROSTOK BEVETELÉT



FOGYASSZUNK KEVESEBB CUKROT
ÉS TELÍTETT ZSÍRT



RENDSZERESEN
ÉTEKEZZÜNK



BESZÉLJÜNK EGY DIETETIKUSSAL
A SZEMÉLYRE SZABOTT ÉTKEZÉSI TERVRŐL



MOZOGJUNK TÖBBET

Egy edzéstervnek nem kell nehéznek lennie! Az is elég, ha a hét legtöbb napján valamilyen mérsékelt intenzitású mozgást, például séta, biciklizés vagy tánc, valamint izomerősítő gyakorlatokat, például súlyzós edzések és pilates, végzünk.

A jó hír az, hogy nem kell mindet egyszerre csinálni.

PRÓBÁLJUNK MEG LEGALÁBB 30 PERCET MOZOGNI, HETI 5 ALKALOMMAL



SÉTÁLJUNK HETENTE
NÉHÁNY ALKALOMMAL



LIFT HELYETT
HASZNÁLJUK A LÉPCSŐT



KEZDJÜNK EL EGY ÚJ
TEVÉKENYSÉGET,
PÉLDÁUL AZ ÚSZÁST



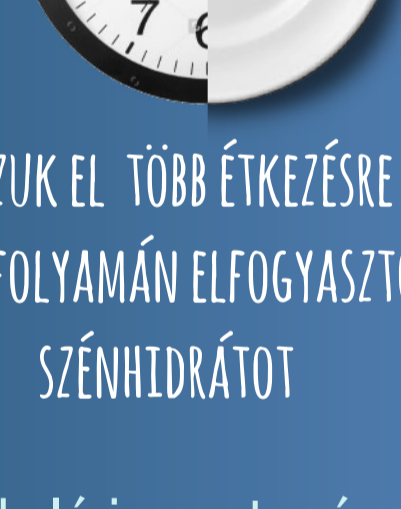
VAGY A
JÓGÁT/PILATEST

A fizikai aktivitás növelésével szintén csökkenteni tudjuk a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát.³

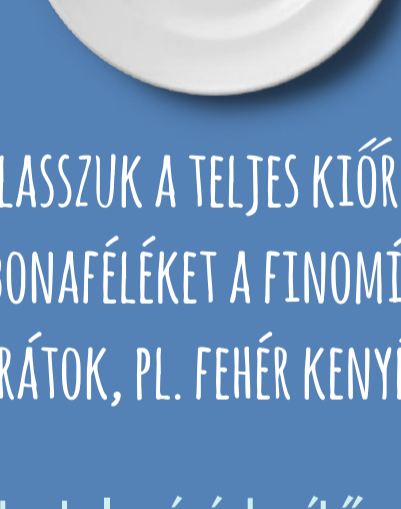


ÜGYELJÜNK A SZÉNHIDRÁTRA ÉS CUKORRA

A szénhidrátbevitel nyomon követése a megfelelő vércukorszint elérésének egy módja.³



ÖSSZUK EL TÖBB ÉTKEZÉSRE
A NAP FOLYAMÁN ELFOGYASZTOTT
SZÉNHIDRÁTOT



VÁLASSZUK A TELJES KIÖRLÉSŰ
GABONAFÉLÉKET A FINOMÍTOTT
SZÉNHIDRÁTOK, PL. FEHÉR KENYÉR HELYETT



PRÓBÁLJUK KI A CUKOR HELYETT
AZ ALACSONY KALÓRIATARTALMŰ
ÉDESÍTŐSZEREKET

A kalóriamentes és alacsony kalóriatartalmú édesítőszer kalóriatartalma minimális, vagy akár nulla, és nem emelik meg a vércukor- és inzulinszintet. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) állásfoglalása szerint „Az alacsony kalóriatartalmú édesítőszeret tartalmazó élelmiszerek fogyasztása alacsonyabb vércukorszint emelkedést vált ki, mint a cukortartalmú termékeké.”⁴



JOBBSZABÁLYOZOTT TÖMEGKONTROLL

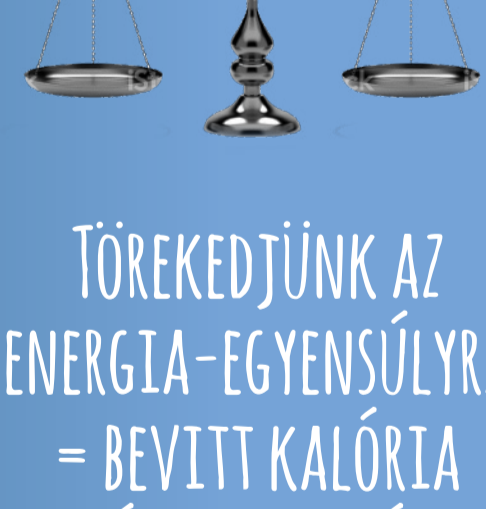
A túlsúly vagy az elhízás növeli a cukorbetegség szövődésének kockázatát.

A rendszeres fizikai aktivitás és kiegyensúlyozott táplálkozás eredményeként megvalósított akár csak 5-10%-os fogyás is már segíthet a cukorbetegség kezelésében.

Egy 5-7%-os súlyvesztés pedig már a 2-es típusú diabétesz megelőzésének eszköze lehet.³



TŰZZÜNK KI
MAGUNKNAK EGY
ELÉRHETŐ HETI CÉLT



TÖREKEDJÜNK AZ
ENERGIA-EGYENSÚLYRA
= BEVITT KALÓRIA
< ELÉGLETETT KALÓRIA



KISEBB TÁNYÉR
= KISEBB ADAG



A FOGYÁST NYOMON KÖVETŐ
ALKALMAZÁSOK SEGÍTHETNEK
A DIETETIKUS TANÁCSAINAK
BETARTÁSÁBAN



VÉRCUKORSZINT ELLENŐRZÉSE

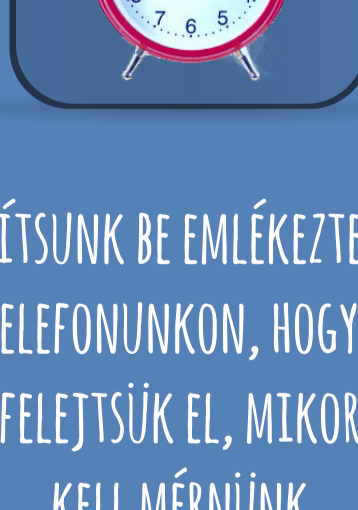
A vércukorszint rendszeres ellenőrzése segít abban, hogy megértsük szervezetünk reakcióját és megtudjuk, sikerült-e elérnünk a vércukor célértékeket.²



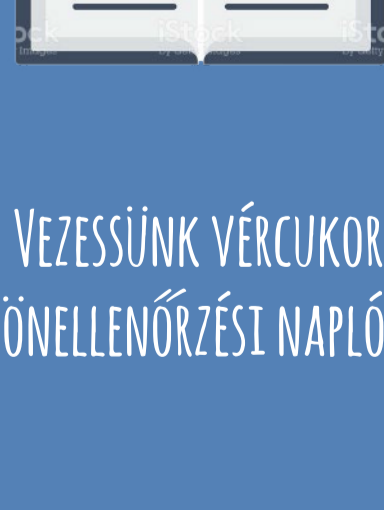
BESZÉLJÜNK AZ
ORVOSUNKKAL ARRÓL:
HOGYAN MÉRJÜNK
A VÉRCUKORSZINTJÜNKET



TALÁLJUNK EGY OLYAN
VÉRCUKORMÉRŐT,
AMIT
KÉNYELMESEN TUDUNK
HASZNÁLNI

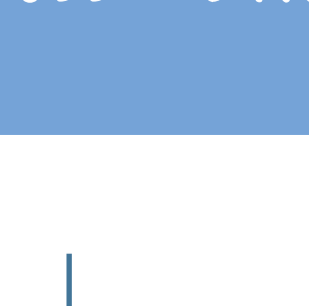


ÁLLÍTSUNK BE EMLÉKEZTETŐT
A TELEFONUNKON, HOGY NE
FELEJTSSUK EL, MIKOR
KELL MÉRNI

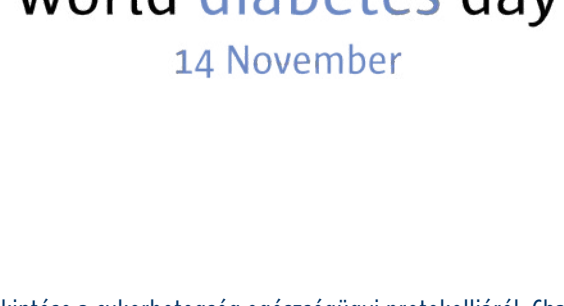


VEZESSÜNK VÉRCUKOR
ÖNELLENŐRZÉSI NAPLÓT

BÁRMELYIK LÉPÉS IS LEGYEN AZ ELSŐ,



ÉSZRE FOGJUK Venni, HA EGYSZER ELKEZDTÜNK, A TÖBBI IS KÖVETNI FOGJA.



¹ IDF, Diabétesz Atlasz 7. kiadás, 2015., elérhető: <http://www.diabetesatlasz.org/>
² A cukorbetegség diagnosztizálása és kezelése. Az Amerikai Diabétesz Társaság 2016-os áttekintése a cukorbetegség egészségügyi protokolljáról. Chamberlain JJ és társai, 2016, 16:542-552.
³ Bizonyítékokon alapuló táplálkozási irányvonalak a cukorbetegség megelőzésére és kezelésére. Diabétesz UK, 2011 május.
⁴ 4-452/2012 számú Bizottsági Rendelet (EU) 2012. május 16.