

Στην Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη φέτος γιορτάζουμε την Οικογένεια!

Γιατί σε ό,τι αφορά στην έγκαιρη διάγνωση, την πρόληψη και τη φροντίδα του διαβήτη, γνωρίζουμε ότι...

Είναι ένα «οικογενειακό θέμα»



Η οικογένεια είναι η καλύτερη ομάδα που μπορείς να έχεις στη ζωή!

Ένας πανίσχυρος σύμμαχος.

Η σωστή διαχείριση του διαβήτη περιλαμβάνει:



καθημερινή φροντίδα και θεραπεία



συστηματική παρακολούθηση του σακχάρου



έναν υγιεινό τρόπο ζωής



συνεχιζόμενη εκπαίδευση

Κάθε μέλος της οικογένειας έχει ένα μοναδικό ρόλο-κλειδί να παίξει.

Γιατί η φροντίδα του διαβήτη ξεκινάει από το σπίτι!

Σε κάθε οικογένεια, όλα τα μέλη μπορούν ...



να βοηθήσουν στην ενημέρωση ότι η έγκαιρη διάγνωση του διαβήτη είναι κρίσιμη στην πρόληψη των επιπλοκών μετέπειτα στη ζωή



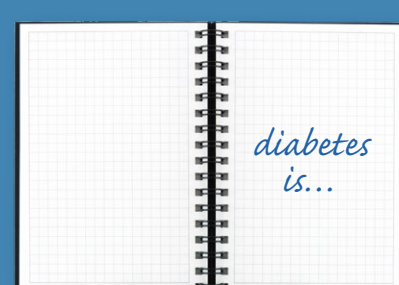
να ενθαρρύνουν και να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλο ώστε να τρώνε πιο υγιεινά γεύματα και να γυμνάζονται περισσότερο



να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη στα άτομα της οικογένειας με διαβήτη, συμβάλλοντας στο να μειωθεί το άγχος και ο φόβος που σχετίζονται με την ασθένεια

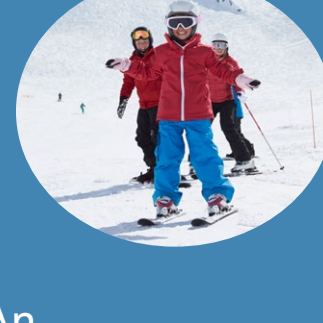


να φροντίζουν για την καλή συμμόρφωση στη θεραπεία



να παρέχουν πρόσβαση στη σωστή και συνεχιζόμενη εκπαίδευση

Αλλά η οικογενειακή ζωή πρέπει να είναι και διασκεδαστική!



Πηγαίνετε μία βόλτα, για ποδήλατο, κολύμπι ή οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα απολαμβάνετε να κάνετε μαζί σαν οικογένεια!

Και να θυμάστε, δεν υπάρχει μία συγκεκριμένη «δίαιτα για διαβήτη». Η κατάλληλη διαίτα για το διαβήτη είναι απλά μια υγιεινή διατροφή για όλη την οικογένεια με κάποιες προσαρμογές στις ανάγκες του κάθε ατόμου.

Μια υγιεινή διαίτα για όλη την οικογένεια βασίζεται σε σπιτικά οικογενειακά γεύματα που περιλαμβάνουν...

τρόφιμα ολικής άλεσης και ξηρούς καρπούς

ελαιόλαδο και ανάλατες ελιές

ποικιλία λαχανικών και φρούτων

ψάρι και άπαχο κρέας, αυγά, όσπρια και γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών

Και λιγότερο από...



κόκκινο κρέας και συνολικά λιπαρά



αλάτι και έτοιμο φαγητό απ' έξω



ζάχαρη και γλυκά



Αλλά η ζωή μπορεί να συνεχίσει να είναι «γλυκιά» και με το διαβήτη... Μοιράσου το αγαπημένο σου γλυκό με ένα φίλο ή ένα μέλος της οικογένειας, και τα ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά μπορούν να σε βοηθήσουν να συνεχίσεις να απολαμβάνεις κάποιες από τις αγαπημένες οικογενειακές λιχουδιές με λιγότερη ζάχαρη και χαμηλότερες θερμίδες.

Μερικά στατιστικά για το διαβήτη

από τη Διεθνή Ομοσπονδία Διαβήτη (IDF):

425 εκατομύρια ενήλικες έχουν διαβήτη

1 στους **11** ανθρώπους

1 στα **2** περιστατικά διαβήτη παραμένει αδιάγνωστο

<1 στα **4**

μέλη οικογενειών που περιλαμβάνουν άτομα με διαβήτη έχουν πρόσβαση σε εκπαιδευτικά προγράμματα για το διαβήτη

Αλλά...



των περιπτώσεων διαβήτη τύπου 2 μπορεί να προληφθεί υιοθετώντας έναν υγιεινό τρόπο ζωής



η στήριξη της οικογένειας παίζει ρόλο-κλειδί!

Ακολούθησε έναν υγιεινό τρόπο ζωής για εσένα και την οικογένειά σου! Γιατί είναι ένα «οικογενειακό θέμα»!



www.sweeteners.org

Με την υποστήριξη του



world diabetes day

14 November

Με την επιστημονική υποστήριξη του Ευρωπαϊκού Δικτύου Διατολών Ειδικών (ESDN) στο Διαβήτη της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Συλλόγων Διατολών (EFAD)

#WDD2018 #ISA4WDD