

NELLA GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE QUEST'ANNO FESTEGGIAMO LA FAMIGLIA!

Perché quando si parla di diagnosi precoce, prevenzione e cura del diabete, è risaputo che...

# “È UNA QUESTIONE DI FAMIGLIA”



LA FAMIGLIA È LA MIGLIORE SQUADRA CHE SI PUÒ AVERE NELLA VITA!

## UN FORTE ALLEATO

La gestione del diabete richiede...



UN TRATTAMENTO QUOTIDIANO



UN MONITORAGGIO COSTANTE



UNO STILE DI VITA SALUTARE



FORMAZIONE CONTINUA

OGNI MEMBRO DELLA FAMIGLIA DEVE SVOLGERE UN RUOLO SINGOLARE E FONDAMENTALE. PERCHÉ LA CURA DEL DIABETE INIZIA DA CASA!

In tutte le famiglie, ogni membro può...



AIUTARE A SENSIBILIZZARE SUL FATTO CHE UNA DIAGNOSI PRECOCE DEL DIABETE È FONDAMENTALE PER EVITARE COMPLICANZE PIÙ AVANTI NELLA VITA



INCORAGGIARE E SOSTENERSI A VICENDA NEL MANGIARE ALIMENTI SANI E FARE ESERCIZIO ASSIEME



FORNIRE SUPPORTO EMOTIVO A COLORO CHE HANNO DEL DIABETE IN FAMIGLIA, AIUTANDO A RIDURRE LO STRESS E LA PAURA COLLEGATI ALLA MALATTIA



ASSICURARE L'ADESIONE AL TRATTAMENTO



FORNIRE ACCESSO AD UNA FORMAZIONE ADEGUATA E CONTINUA

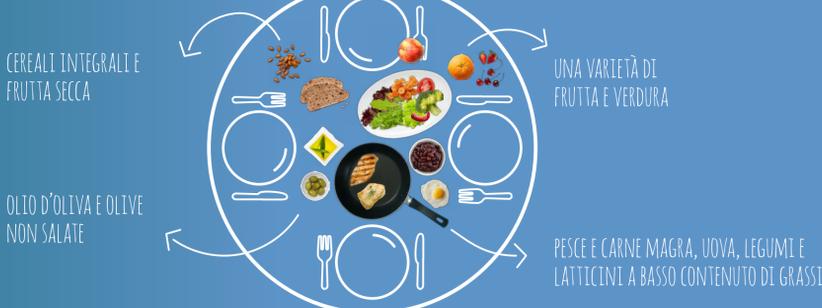
## MA LA VITA FAMILIARE DEVE ESSERE ANCHE DIVERTENTE!



PASSEGGIARE, ANDARE IN BICI, NUOTARE O QUALSIASI ALTRA ATTIVITÀ CHE POTETE GODERVI ASSIEME IN FAMIGLIA!

RICORDATE CHE NON ESISTE UNA “DIETA PER IL DIABETE” SPECIFICA. LA DIETA ADEGUATA PER IL DIABETE È SEMPLICEMENTE UNA DIETA FAMILIARE SALUTARE CON ALCUNI ACCORGIMENTI PER LE ESIGENZE INDIVIDUALI.

UNA DIETA FAMILIARE SALUTARE SI BASA SU PASTI FAMILIARI PREPARATI IN CASA, CHE INCLUDANO...



CEREALI INTEGRALI E FRUTTA SECCA

UNA VARIETÀ DI FRUTTA E VERDURA

OLIO D'OLIVA E OLIVE NON SALATE

PESCE E CARNE MAGRA, UOVA, LEGUMI E LATTICINI A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

E MENO...



CARNE ROSSA E GRASSO IN GENERALE



SALE E CIBO PREPARATO



ZUCCHERO, DOLCIFICANTI E DESSERT ZUCCHERATI



MA LA VITA PUÒ ESSERE ANCORA “DOLCE” CON IL DIABETE... CONDIVIDETE I VOSTRI DESSERT PREFERITI CON UN AMICO O UN MEMBRO DELLA FAMIGLIA, E I DOLCIFICANTI IPOCALORICI POSSONO AIUTARVI A GODERE DI ALCUNI DEI VOSTRI PIACERI FAMILIARI PREFERITI CON MENO ZUCCHERO E MENO CALORIE.

## ALCUNI DATI SUL DIABETE

DALLA FEDERAZIONE INTERNAZIONALE DEL DIABETE (IDF):

425 MILIONI DI ADULTI SONO AFFETTI DA DIABETE



= 1 ADULTO SU 11

1 SU 2 NON VIENE DIAGNOSTICATO



< DI 1 IN UNA FAMIGLIA DI 4



MEMBRI AFFETTI DA DIABETE PUÒ ACCEDERE A PROGRAMMI DI FORMAZIONE SUL DIABETE

MA...



DEI CASI DI DIABETE DI TIPO 2 SI PUÒ PREVENIRE ADOTTANDO UNO STILE DI VITA SALUTARE

&



IL SUPPORTO DELLA FAMIGLIA È FONDAMENTALE!

ALLORA, FATELO PER VOI E PER LA VOSTRA FAMIGLIA! PERCHÉ “È UNA QUESTIONE DI FAMIGLIA”!



www.sweeteners.org

A sostegno della



Giornata Mondiale del Diabete

14 Novembre

Con il supporto scientifico della European Specialist Diabetic Network for Diabetes of the European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD)

#WDD2018 #ISA4WDD