

V LAKO JE POČETI JEDNIM JEDNOSTAVNIM KORAKOM

1 OD 11 ODRASLIH IMA DIJABETES



50%
OBOLJELIH
NE ZNA DA IMA
DIJABETES

Tema Svjetskog dana dijabetesa 2016. je Dijabetes u središtu pozornosti, a naglašava važnost probira radi ranog otkrivanja i smanjivanja pojave komplikacija dijabetesa.

DO 70%

JEDNOSTAVNE PROMJENE U NAČINU ŽIVOTA MOGU SPRIJEČITI
ILI ODGODITI DO 70% SLUČAJEVA DIJABETESA TIPA 2¹

5 KORAKA KOJI ĆE VAM POMOĆI DA ŽIVITE ZDRAVIJE UZ DOBRU GLIKEMIJSKU KONTROLU



ZDRAVIJA PREHRANA

Svim oboljelima od dijabetesa preporučuje se da se pridržavaju individualnog programa nutritivne terapije koji će, po mogućnosti, osmisliti stručni dijetetičar.²

Zdravija prehrana može pomoći spriječiti pojavu dijabetesa tipa 2.²



JEDITE VIŠE POVRĆA



SMANJITE UNOS
ŠEĆERA I MASNOĆA



JEDITE REDOVITE
OBROKE, I TO UVIJEK
U ISTO VRIJEME



POPRIČAJTE S DIJETETIČAROM
O PERSONALIZIRANOM
PLANU PREHRANE



AKTIVNIJI NAČIN ŽIVOTA

Plan tjelesne aktivnosti ne mora biti zahtjevan! Sasvim je dovoljno da budete aktivni u većini dana u tjednu, uz aerobne aktivnosti umjerenog intenziteta poput šetnje, vožnje biciklom, pa čak i plesa, i vježbe za jačanje mišića poput dizanja utega i pilatesa.

A dobra vijest glasi: ne morate sve odjednom!

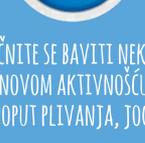
POKUŠAJTE SE BAVITI NEKOM TJELESNOM AKTIVNOŠĆU 30 MINUTA NA DAN, PET DANA U TJEDNU



ŠEĆITE NEKOLIKO
DANA U TJEDNU



SLUŽITE SE STUBAMA
UMJESTO DIZALOM



POČINTE SE BAVITI NEKOM
NOVOM AKTIVNOŠĆU
POPUT PLIVANJA, JOGE



ILI
PILATESA

Veća tjelesna aktivnost također može smanjiti rizik od razvoja dijabetesa tipa 2.³



OPREZNO S UGLJIKOHIDRATIMA I ŠEĆEROM

Kontrolom unosa ugljikohidrata postiže se dobra kontrola razine glukoze u krvi³



RASPOREDITE UNOS
UGLJIKOHIDRATA KROZ
CJELI DAN



BIRAJTE CJELOVITE ŽITARICE,
A NE PRERAĐENE UGLJIKOHIDRATE
KAO ŠTO JE BIJELI KRUH



POKUŠAJTE ZAMIJENITI ŠEĆER
U HRANI I PIĆU NISKOKALORIČNIM
SLADILIMA

Niskokalorična sladila sadrže malo ili nimalo kalorija i ne utječu na razine glukoze ili inzulina u krvi.

Europska agencija za sigurnost hrane (EFSA) utvrdila je da „konzumacija hrane koja sadrži niskokalorična sladila umjesto šećera potiče manji rast glukoze u krvi nakon njihova unosa u usporedbi s hranom koja sadrži šećer“.⁴



KONTROLA TJELESNE TEŽINE

Pretilost ili prekomjerna tjelesna težina povećava rizik od komplikacija u oboljelih od dijabetesa.

Gubitak od samo 5 – 10 % tjelesne težine uz aktivan način života i uravnoteženu prehranu može pomoći u kontroli dijabetesa. Gubitak od 5 – 7 % tjelesne težine također može pomoći spriječiti pojavu dijabetesa tipa 2.³



POSTAVITE TJEDNE
CILJEVE KOJE
MOŽETE OSTVARIITI



VODITE RAČUNA O ODNOSU
UNOSA I POTROŠNJE
ENERGIJE = UNOS
KALORIJA < POTROŠNJA
KALORIJA



MANJI TANJURI
= MANJI OBROCI



APLIKACIJE ZA PRAĆENJE
TJELESNE TEŽINE MOGU
VAM POMOĆI DA SE
PRIDRŽAVATE SAVJETA
SVOG DIJETETIČARA



PRAĆENJE RAZINE GLUKOZE U KRVI

Praćenje razine glukoze u krvi od ključne je važnosti jer vam omogućuje da razumijete reakcije svoga tijela i znate jeste li ispunili svoje ciljeve glede razine glukoze.³



PORAZGOVARAJTE SA
SVOJIM LIJEČNIKOM
O TOME KAKO:
MJERITI RAZINU
GLUKOZE U KRVI



ODABRATI MJERNI
UREDAJ KOJI VAM
NAJVIŠE ODGOVARA



POSTAVITE PODSJETNIKE
NA MOBITELU KOJI ĆE
VAM JAVITI DA JE
VRIJEME ZA KONTROLU



VODITE DNEVNIK
MJERENJA GLUKOZE
U KRVI

OD KOJEG GOD KORAKA KRENULI,



JEDNOM KAD POČNETE, VIDJET ĆETE DA ĆE VJEROJATNO SLIJEDITI I DRUGI KORACI.



www.sweeteners.org



world diabetes day
14 November

With the scientific support of the European Specialist Dietetic Network for Diabetes of the European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD)

1. IDF, Diabetes Atlas 7th Edition, 2015, available at [http://www.diabetesatlas.org/]

2. Diagnosis and Management of Diabetes: Synopsis of the 2016 American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes. Chamberlain JJ et al. Ann Intern Med. 2016;164:542-552

3. Evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabetes UK, winter 2011.

4. IJedna Komisija (EU) br. 432/2012 od 16. svibnja 2012.