

ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΕΝΑ ΑΠΛΟ ΒΗΜΑ

1 ΣΤΟΥΣ **11** ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΕΧΕΙ ΔΙΑΒΗΤΗ



50% ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΔΙΑΓΝΩΣΤΕΙ

Το μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη 2016 είναι «Μάτια στραμμένα στο Διαβήτη» τονίζοντας τη σημασία του προληπτικού ελέγχου για την έγκαιρη διάγνωση και τη μείωση των επιπλοκών

ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ ΤΟ 70%

ΤΩΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2 ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΟΥΝ Ή ΝΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕΙ Η ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥΣ, ΜΕ ΤΗΝ ΥΙΘΕΤΗΣΗ ΑΠΛΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ¹

5 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΚΤΗΣΕΙΣ ΜΙΑ ΠΙΟ ΥΓΙΗ ΖΩΗ, ΜΕ ΚΑΛΟ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ



ΒΕΛΤΙΩΣΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής, κατά προτίμηση από έναν Διαιτολόγο - Διατροφολόγο, είναι απαραίτητο για όλα τα άτομα με διαβήτη τύπου 2.²

Μία πιο υγιεινή διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2.³



ΑΥΞΗΣΕ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ



ΜΕΙΩΣΕ ΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ ΚΑΙ ΤΑ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ



ΚΑΝΕ ΤΑΚΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ



ΜΙΛΗΣΕ ΜΕ ΕΝΑΝ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΓΙΑ ΕΝΑ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΒΑΛΕ ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΣΟΥ

Ένα πλάνο σωματικής δραστηριότητας δεν χρειάζεται να είναι δύσκολο! Θα δεις ότι να είσαι πιο δραστήριος τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, με μέτριας έντασης αερόβιες ασκήσεις, όπως το περπάτημα, το ποδήλατο ή ακόμα και ο χορός, και με ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης, όπως η προπόνηση με βάρη και το πλάτες ... είναι αρκετά απλό!

Και τα καλά νέα είναι ότι δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα με τη μία!

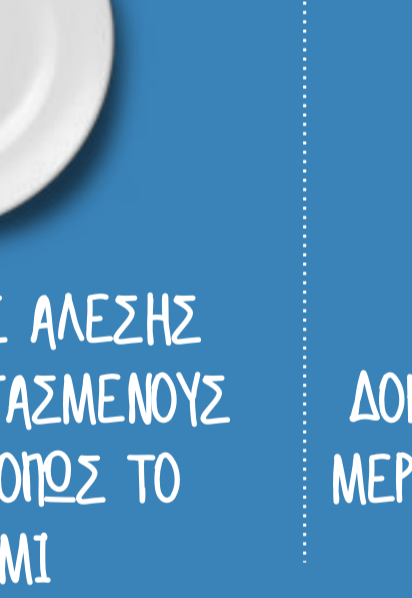
ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ ΓΙΑ 30 ΛΕΠΤΑ, ΠΕΝΤΕ ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



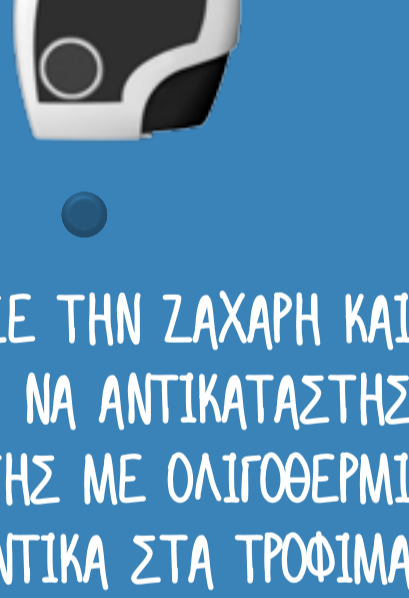
ΚΑΝΕ ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ ΚΑΙΦΙΣΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΙΣ ΣΚΑΛΕΣ ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΤΟ ΑΣΑΝΣΕΡ



ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΜΙΑ ΝΕΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΟΠΩΣ ΚΟΛΥΜΠΙ



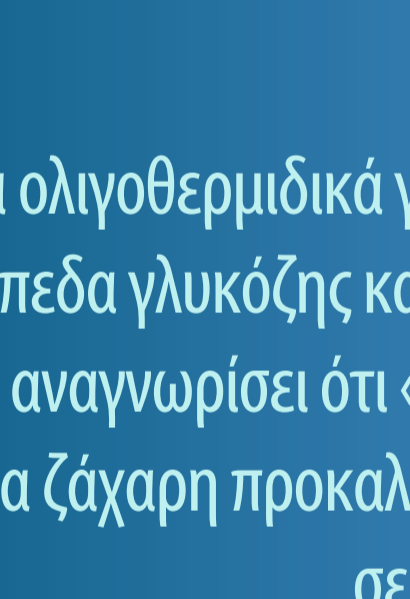
Ή ΓΙΟΓΚΑ / ΠΙΛΑΤΕΣ

Η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας μπορεί επίσης να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.³

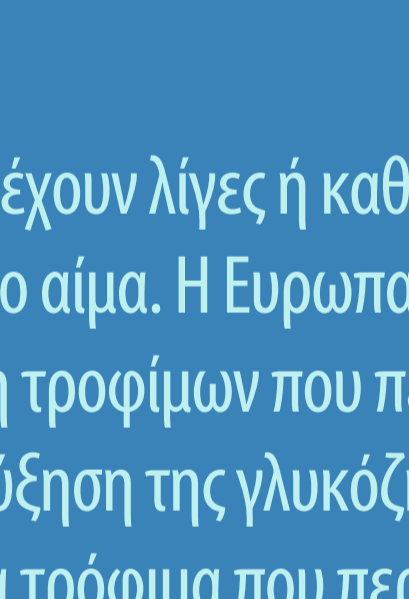


ΠΡΟΣΕΧΕ ΤΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

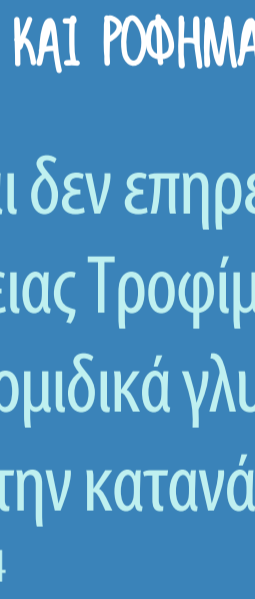
Το να παρακαλούθεις τους υδατάνθρακες που προσλαμβάνεις είναι ένας τρόπος να πετύχεις καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο.³



ΜΟΙΡΑΣΕ ΤΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ



ΕΠΙΛΕΞΕ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΟΠΩΣ ΤΟ ΑΣΠΡΟ ΨΩΜΙ



ΜΕΙΩΣΕ ΤΗΝ ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΝΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΕΙΣ ΜΕΡΟΣ ΑΥΤΗΣ ΜΕ ΟΛΙΓΟΘΕΡΜΙΔΙΚΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

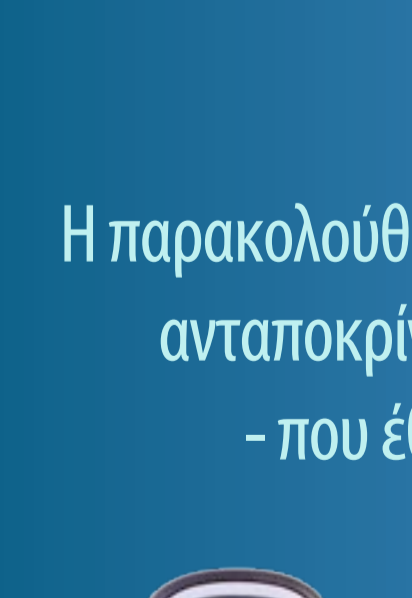
Τα ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά παρέχουν λίγες ή καθόλου θερμίδες και δεν επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης στο αίμα. Η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) έχει αναγνωρίσει ότι «Η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά αντί για ζάχαρη προκαλεί μικρότερη αύξηση της γλυκόζης στο αίμα μετά την κατανάλωσή τους σε σύγκριση με τα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη.»⁴



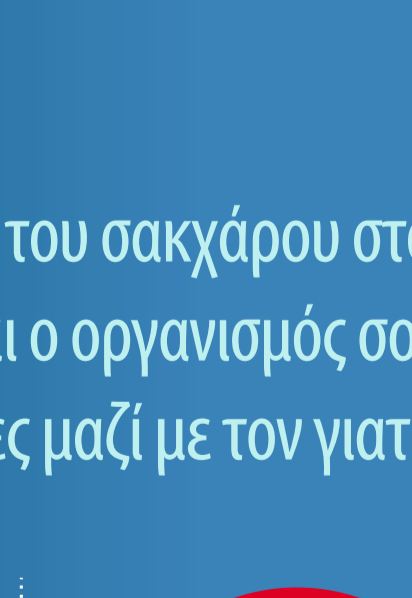
ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Όταν τα άτομα με διαβήτη είναι ταυτόχρονα υπέρβαρα ή παχύσαρκα αυξάνεται ο κίνδυνος για επιπλοκές.

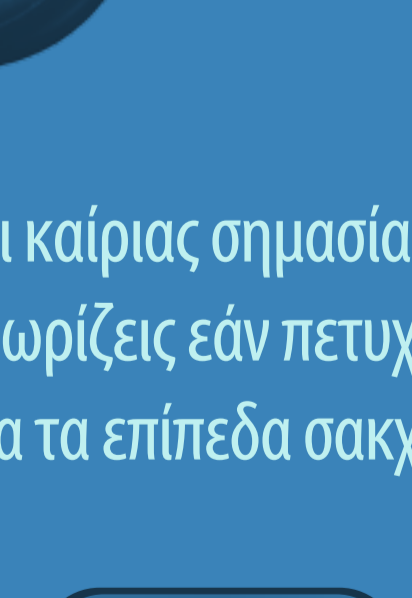
Η μείωση του βάρους κατά μόλις 5-10% μέσω της σωματικής δραστηριότητας και μίας ισορροπημένης διατροφής, μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του διαβήτη. Απώλεια βάρους της τάξης του 5-7% μπορεί επίσης να βοηθήσει στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2.³



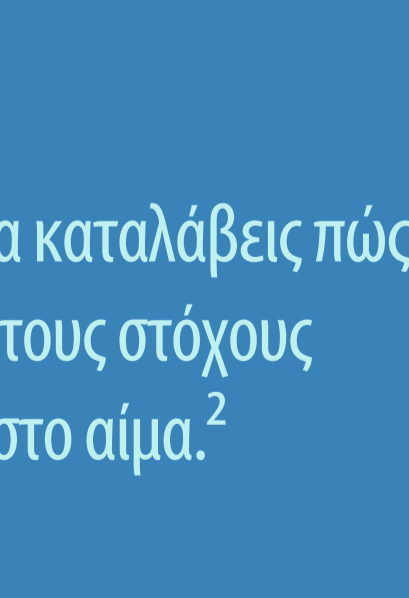
ΘΕΣΕ ΕΝΑΝ ΕΦΙΚΤΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΣΤΟΧΟ



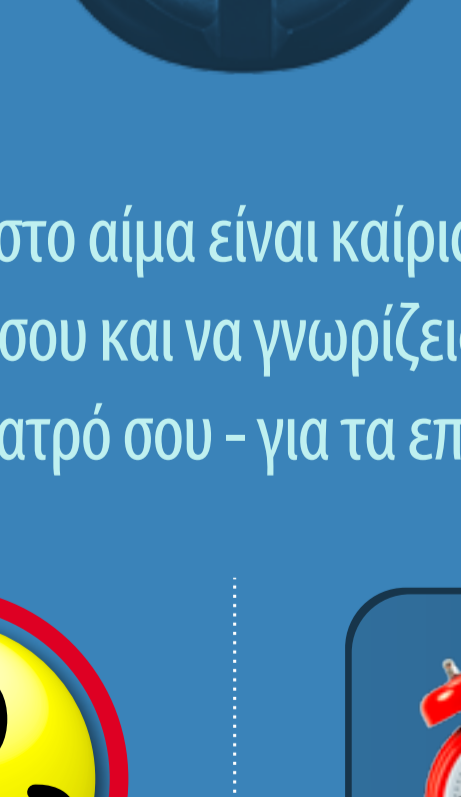
ΚΑΝΕ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΣΟΥ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ = ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ < ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ



ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΙΑΤΑ = ΜΙΚΡΟΤΕΡΕΣ ΜΕΡΙΔΕΣ



ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΒΑΡΟΥΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΣΤΟ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙΣ ΤΙΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ ΣΟΥ



ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

Η παρακολούθηση του σακχάρου στο αίμα είναι καίριας σημασίας για να καταλάβεις πώς ανταποκρίνεται ο οργανισμός σου και να γνωρίζεις εάν πετυχαίνεις τους στόχους - που έθεσες μαζί με τον γιατρό σου - για τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.²



ΣΥΖΗΤΗΣΕ ΜΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΟΥ: ΠΩΣ ΘΑ ΜΕΤΡΑΣ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΟ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ



ΠΩΣ ΘΑ ΒΡΕΙΣ ΜΙΑ ΣΥΣΚΕΥΗ ΠΟΥ ΣΕ ΕΞΥΠΗΡΕΤΕΙ

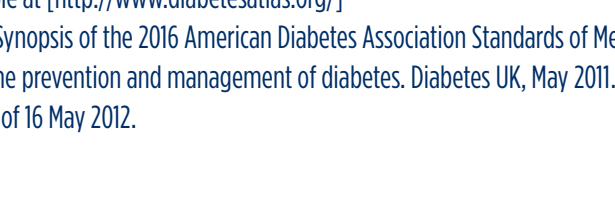


ΟΡΙΣΕ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕΙΣ ΣΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΤΙΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΤΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ



ΚΡΑΤΗΣΕ ΕΝΑ ΑΡΧΕΙΟ ΤΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΟΠΟΙΟ ΒΗΜΑ ΚΙ ΑΝ ΚΑΝΕΙΣ ΠΡΩΤΟ ΠΙΘΑΝΟΝ ΘΑ ΔΙΑΡΙΣΤΩΣΕΙΣ ΟΤΙ ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΗΣΕΣ, ΘΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ ΚΙ ΆΛΛΑ ΒΗΜΑΤΑ.



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, May 2011.
4. Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012.