

EGYSZERŰ LÉPÉSEK A VÉRCUKORSZINT JOBB SZABÁLYOZÁSÉRT

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

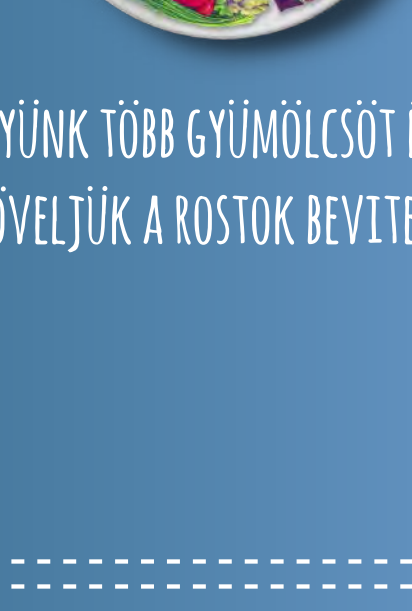
5 LÉPÉS AMELY SEGÍT ABBAN, HOGY JÓ VÉRCUKORSZINT-SZABÁLYOZÁSSAL EGÉSZSÉGESEBB ÉLETET ÉLTÜNK



1. EGÉSZSÉGESEBB TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK

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

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



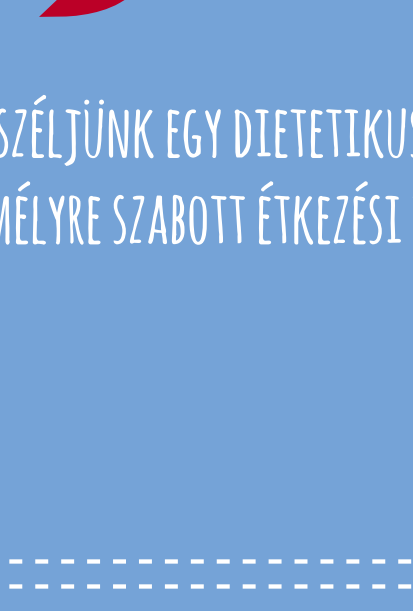
EGYÜNK TÖBB GYÜMÖLCSÖT ÉS
NÖVELJÜK A ROSTOK BEVITELÉT



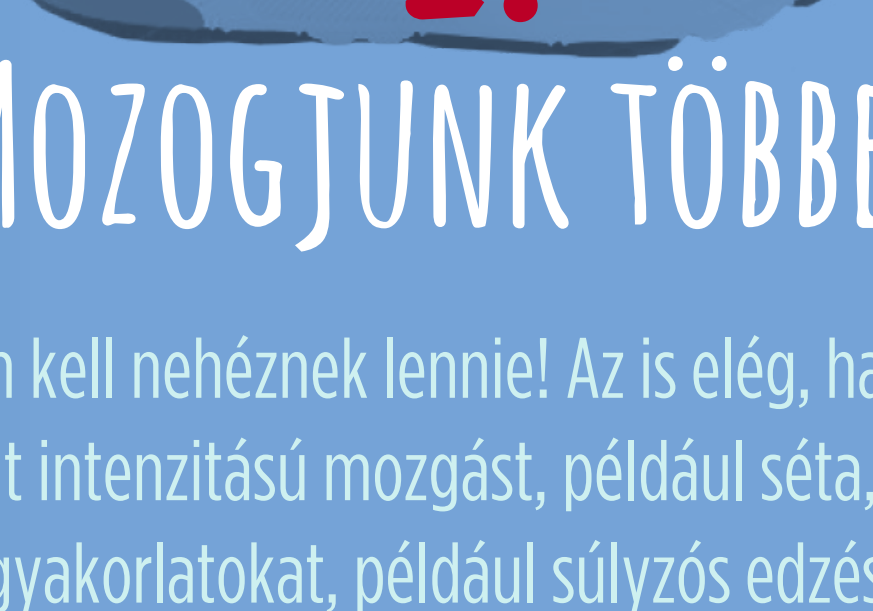
FOGYASSZUNK KEVESEBB CUKROT
ÉS TELÍTETT ZSÍRT



RENDSZERESEN
ÉTEKEZZÜNK



BESZÉLJÜNK EGY DIETETIKUSSAL
A SZEMÉLYRE SZABOTT ÉTKEZÉSI TERVRŐL



2. 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.

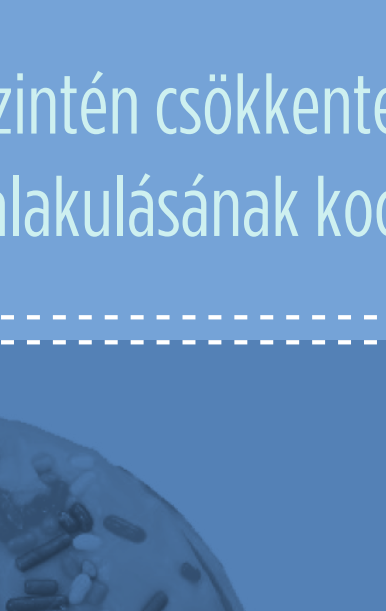
PRÓBÁLJUNK MEG LEGALÁBB 30 PERCET MOZOGNI, HETI 5 ALKALOMMAL



SÉTÁLJUNK HETENTE
NÉHÁNY ALKALOMMAL



LIFT HELYETT
HASZNÁLJUK A LÉPCSŐT



KEZDJÜNK EL EGY ÚJ
TEVÉKENYSÉGET,
PÉLDÁUL AZ ÚSZÁST



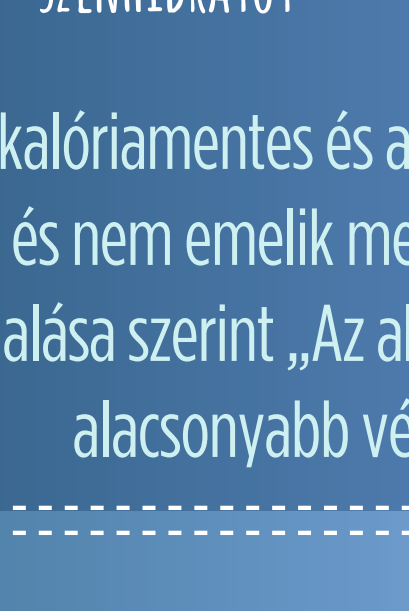
VAGY A
JÓGÁT/PILATEST

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

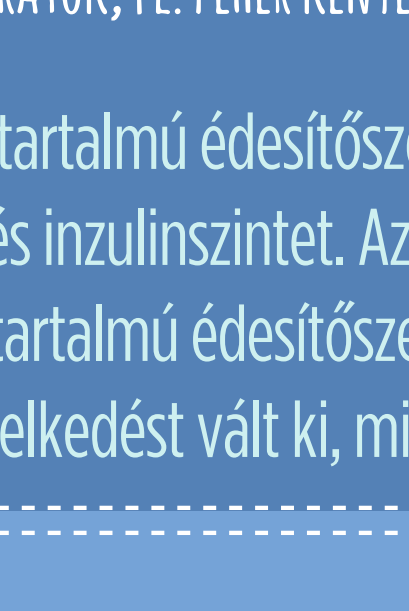


3. ÜGYELJÜNK A SZÉNHIDRÁTRA ÉS CUKORRA

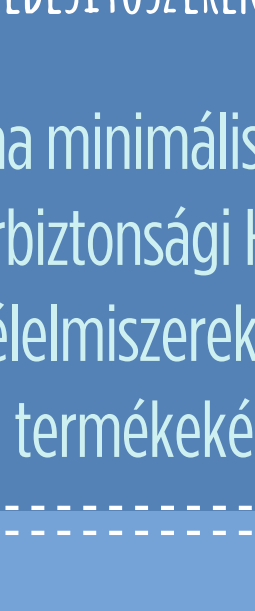
A szénhidrátbevitel nyomon követése a megfelelő vércukorszint elérésének egy módja.³



ÖSSZUK EL TÖBB ÉTKEZÉSRE
A NAP FOLYAMÁN ELFOGYASZTOTT
SZÉNHIDRÁTOT

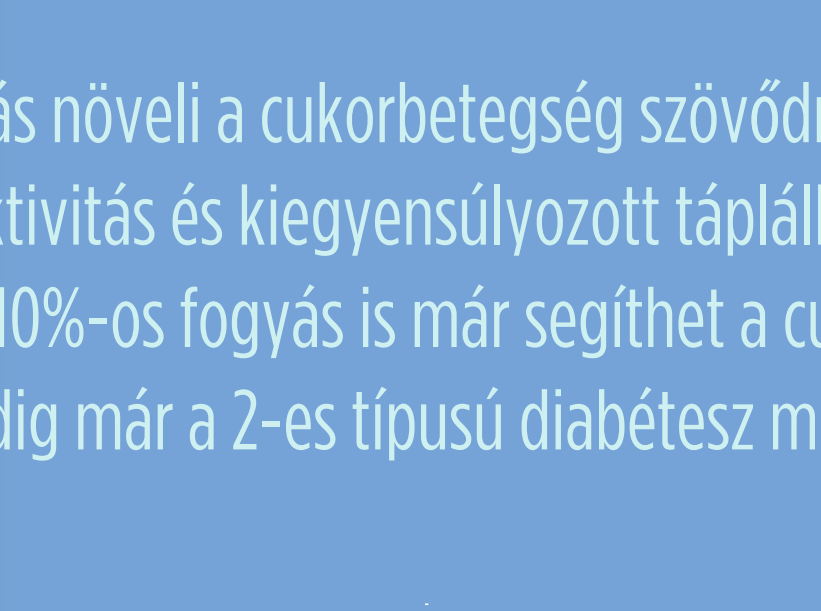


VÁLASSZUK A TELJES KIÖRLÉSŰ
GABONAFÉLEKET A FINOMÍTOTT
SZÉNHIDRÁTOK, PL. FEHÉR KENYÉR HELYETT



PRÓBÁLJUK KI A CUKOR HELYETT
AZ ALACSONY KALÓRIATARTALMÚ
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



4. JOBB TESTTÖMEG KONTROLL

A túlsúly vagy az elhízás növeli a cukorbetegség szövődményeinek 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



TŰZJÜNK KI
MAGUNKNAK EGY
ELÉRHETŐ HETI CÉLT



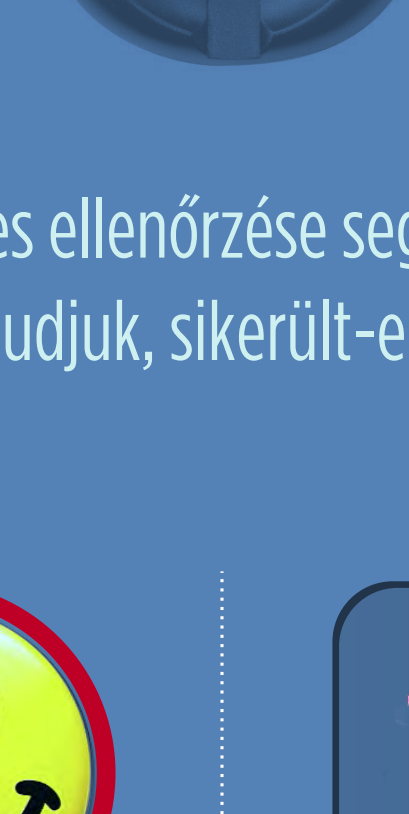
TÖREKEDJÜNK AZ
ENERGIA-EGYENSÚLYRA
= BEVITT KALÓRIA
< ELÉGETETT KALÓRIA



KISEBB TÁNYÉR
= KISEBB ADAG



A FOGYÁST NYOMON KÖVETŐ
ALKALMAZÁSOK SEGÍTHETNEK
A DIETETIKUS TANÁCSAINAK
BETARTÁSÁBAN



5. VÉRCUKORSZINT ELLENŐRZÉSE

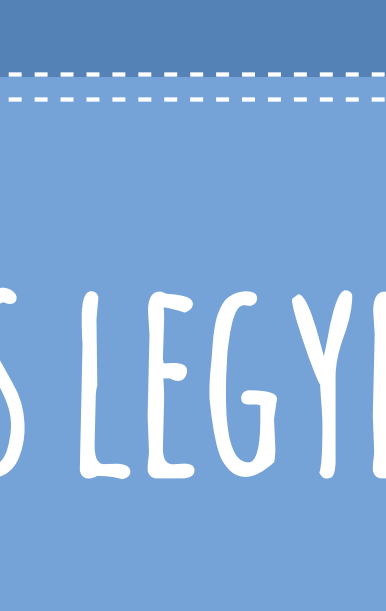
A vércukorszint rendszeres ellenőrzése segít abban, hogy megértsük szervezetünk reakcióját és megtudjuk, sikerült-e elérnünk a vércukor célértékeket.²



BESZÉLJÜNK AZ
ORVOSUNKKAL ARRÓL:
HOGYAN MÉRJÜNK
A VÉRCUKORSZINTJÜNKET



TALÁLJUNK EGY OLYAN
VÉRCUKORMÉRŐT, AMIT
KÉNYELMESEN TUDUNK
HASZNÁLNI



ÁLLÍTSUNK BE EMLÉKEZTETŐT
A TELEFONUNKON, HOGY NE
FELEJTSSÜK EL, MIKOR
KELL MÉRNYÜNK



VEZESSÜNK VÉRCUKOR
ÖNELLENŐRZÉSI NAPLÓT

BÁRMELYIK LÉPÉS IS LEGYEN AZ ELSŐ,
ÉSZRE FOGJUK VENNI, HA EGYSZER ELKEZDTÜNK, A TÖBBI IS KÖVETNI FOGJA.