

E UȘOR SĂ ÎNCEPI CU UN SIMPLU PAS

1 DIN 11 ADULȚI SUFERĂ DE DIABET



50%
DINTRE PERSOANELE
CU DIABET SUNT
NEDIAGNOSTICATE

Tema stabilită pentru Ziua Mondială a Diabetului 2016 este „Cu privire pe diabet”, promovând astfel importanța screening-ului pentru depistarea activă și precoce a diabetului și prevenirea complicațiilor tardive.

PÂNĂ LA 70%

DIN CAZURILE DE DIABET DE TIP 2 POT FI PREVENITE SAU SE POATE AMÂNA
DECLANȘAREA BOLII PRIN ADOPTAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS¹

5 PAȘI CARE CONTRIBUIE LA UN STIL
DE VIAȚĂ MAI SĂNĂTOS CU
UN CONTROL GLICEMIC BUN



0 ALIMENTAȚIE MAI SĂNĂTOASĂ

Tuturor persoanelor cu diabet li se recomandă urmarea unui program nutrițional personalizat, de preferință sub îndrumarea unui dietetician.²

O alimentație mai sănătoasă poate preveni apariția diabetului zaharat de tip 2.³



APORT CRESCUT DE
LEGUME ȘI FIBRE



REDUCEREA CONSUMULUI
DE ZAHĂR ȘI DE GRĂSIMI
SATURATE



MESE LA ORE
REGULATE



PLAN ALIMENTAR
PERSONALIZAT SUB
ÎNDRUMAREA UNUI
DIETETICIAN



MAI MULTĂ MIȘCARE

Un program de activitate fizică nu trebuie să fie neapărat extenuant. Este suficient dacă sunteți activi în cea mai mare parte a săptămânii, depunând eforturi aerobe de intensitate moderată, precum mersul pe jos, mersul cu bicicleta sau chiar dansul, în combinație cu activități de consolidare a masei musculare cum sunt exercițiile cu greutate sau pilates.

Partea bună e că nu trebuie să le faceți pe toate odată.

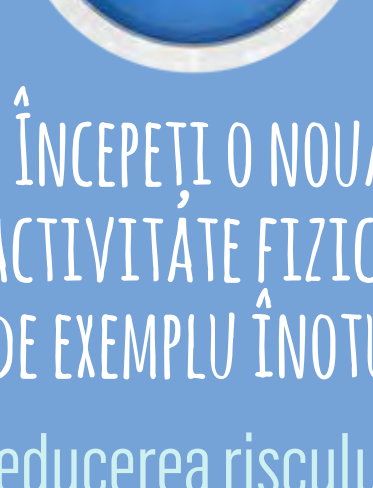
ÎNCERCAȚI SĂ FIȚI ACTIVI CEL PUȚIN 30 DE MINUTE PE ZI, CINCI ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ



FACEȚI PLIMBĂRI DE
CÂTEVA ORI PE
SĂPTĂMÂNĂ



URCAȚI PE SCĂRI ÎN
LOC SĂ LUAȚI LIFTUL

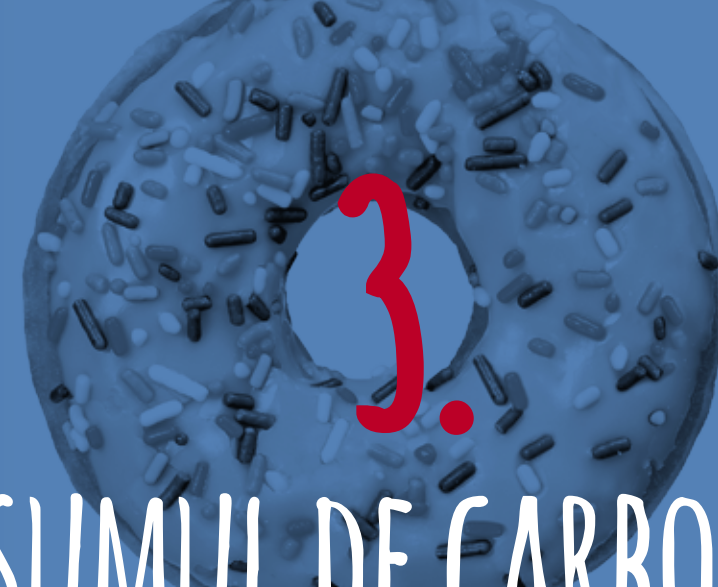


ÎNCEPEȚI O NOUĂ
ACTIVITĂȚE FIZICĂ,
DE EXEMPLU ÎNOTUL



SAU
YOGA/PILATES

Creșterea nivelului de activitate fizică contribuie la reducerea riscului apariției diabetului de tip 2³



ATENȚIE LA CONSUMUL DE CARBOHIDRAȚI ȘI ZAHĂR

Monitorizarea aportului de carbohidrați reprezintă un mijloc de a controla nivelul glucozei din sânge.³



DISTRIBUIȚI APORTUL DE
CARBOHIDRAȚI PE PARCURSUL
ÎNTRĂGII ZILE



ALEGEȚI ALIMENTELE INTEGRALE
FAȚĂ DE CELE CARE CONȚIN
CARBOHIDRAȚI PROCESAȚI, CUM E
DE EX. PÂINEA ALBĂ



REDUCEȚI APORTUL DE ZAHĂR ȘI
ÎNCERCAȚI SĂ ÎNLOCUIȚI ZAHĂRUL
DIN ALIMENTE ȘI BĂUTURI CU
ÎNDULCITORI HIPOCALORICI

Îndulcitorii hipocalorici sunt fie cu conținut scăzut, fie fără calorii și consumul lor nu afectează nici nivelul glicemiei, nici al insulinei. Conform declarației Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară (EFSA) „consumul de alimente care conțin îndulcitori hipocalorici în loc de zahăr contribuie la o diminuare a creșterii nivelului de glucoză din sânge după masa respectivă în comparație cu cele care conțin zahăr”⁴



0 MAI BUNĂ GESTIONARE A GREUTĂȚII CORPORALE

Supraponderabilitatea sau obezitatea la persoanele care suferă de diabet crește riscul de apariție a complicațiilor. Pierderea a doar 5-10% din greutatea corporală, prin activitate fizică și o alimentație echilibrată, contribuie la gestionarea afecțiunii. De asemenea, o pierdere în greutate de 5-7% poate ajuta la prevenirea diabetului zaharat de tip 2.³



STABILIȚI-VĂ
SĂPTĂMÂNĂL UN
OBIECTIV REALIZABIL



GESTIONAȚI-VĂ
ECHILIBRUL ENERGETIC
= CALORIILE CONSUMATE
< CALORIILE ARSE



FARFURII MAI MICI
= PORȚII MAI MICI



APLICAȚIILE DE
MONITORIZARE A
GREUTĂȚII VĂ POT AJUTA
SĂ RESPECTAȚI SFATURILE
DIETETICIANULUI



MONITORIZAREA GLUCOZEI DIN SÂNGE

Monitorizarea nivelului glicemiei este un aspect esențial pentru a înțelege reacțiile organismului dvs. și pentru a ști dacă vă îndepliniți obiectivele privind valorile glucozei din sânge.²



DISCUTAȚI CU DOCTORUL
DVS. DESPRE CEA MAI BUNĂ
METODĂ DE MĂSURARE A
NIVELULUI GLICEMIC



ALEGEȚI UN DISPOZITIV
PE CARE SĂ-L PUTEȚI
FOLOSI CU UȘURINȚĂ



FIXAȚI MEMENTO-URI PE
TELEFON CARE SĂ VĂ ADUCĂ
AMINTE SĂ VERIFICAȚI
NIVELUL GLICEMIC

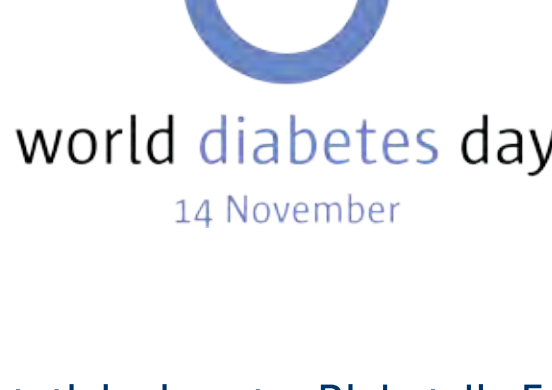


ȚINEȚI EVIDENȚA
MĂSURĂTORILOR
EFECTUATE

INDIFERENT CU CE PAS ÎNCEPEȚI,



CEL MAI PROBABIL VEȚI CONSTATA CĂ ODATĂ CE AȚI ÎNCEPUT, CEILALȚI PAȘI VIN UȘOR.



Cu susținerea științifică a Rețelei Specialiștilor Dieteticieni pentru Diabet din Europa, din cadrul Federației Europene a Asociațiilor de Dieteticieni (EFAD)

¹ Atlasul de diabet, ed. 7, IDF - Federația internațională de diabet, disponibil la: <http://www.diabetesatlas.org/>

² Diagnosticarea și gestionarea diabetului: Rezumatul Standardelor de îngrijire medicală în caz de diabet 2010 emise de Asociația americană de diabet, Chamberlain JJ et al. Ann. Intern Med. 2010;164:542-552.

³ Recomandări nutriționale fundamentate științific pentru prevenirea și gestionarea diabetului. Diabetes UK, mai 2011.

⁴ Regulamentul Comisiei (UE) nr. 432/2012 din 16 mai 2012.