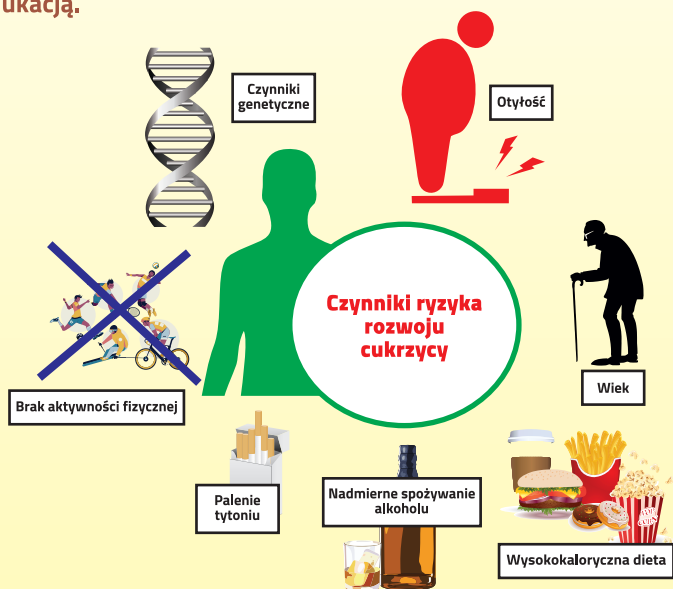


# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Profilaktyka i edukacja. Skuteczna broń przeciwko cukrzycy.

Co pięć sekund ktoś na świecie dowiaduje się, że ma cukrzycę. Co dziesięć sekund ktoś umiera z powodu jej powikłań. WHO uznała cukrzycę za epidemię XXI wieku. Dzisiaj jej rozmiary są bliskie pandemii. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia na cukrzycę choruje już blisko 3 mln Polaków. Ekspert nie mają wątpliwości – wojnę z tą chorobą wygra się profilaktyką i edukacją.



Niska aktywność fizyczna i nieodpowiednia dieta to prosta droga do otyłości. Otyłość, zwłaszcza brzuszna, jest najistotniejszym czynnikiem ryzyka cukrzycy typu drugiego.

– Ten kto biega ucieka od cukrzycy. Ten kto zdrowo się odżywia też zmniejsza ryzyko zachorowania – nie ma wątpliwości prof. Dorota Zozulińska–Ziółkiewicz, prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.

## Profilaktyka cukrzycy - klucz do długiego życia

Zdrowa dieta

Regularne badania profilaktyczne

Aktywność fizyczna



*W profilaktyce cukrzycy pamiętajmy o regularnej aktywności fizycznej, zdrowej diecie, monitorowaniu stresu i badaniach poziomu glukozy – wylicza Alicja Szewczyk, konsultant krajowy w dziedzinie pielęgniarstwa diabetologicznego.*

**Nawet pół godziny ćwiczeń każdego dnia realnie zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę. Ważne, aby utrzymywać przynajmniej umiarkowaną aktywność, czyli taką, gdy mówienie do drugiej osoby podczas wsiadku przychodzi z trudem.**

**W zapobieganiu cukrzycy bardzo ważna jest właściwa dieta, najlepiej bez nadmiaru cukrów i tłuszczu. Bogata w warzywa i owoce (z przewagą warzyw). Warto unikać produktów wysokokalorycznych**



**i wysokoprzetworzonych oraz używek. W popularyzowaniu zdrowej diety i właściwego żywienia pomagają portal NFZ – diety.nfz.gov.pl – gdzie każdy znajdzie bezpłatne plany żywieniowe z przepisami. Plany żywieniowe NFZ oparte są na diecie DASH – uważanej za najzdrowszą i najlepiej przebadaną dietę świata.**