

CUKORBETEGSÉG

1-es típusú diabétesz:



Gyermek- és felnőttkorban is jelentkezhet.

Háttérében autoimmun eredet áll.

Nem megelőzhető.

Gyermek- és felnőttkorban is jelentkezhet.

Kialakulása a helytelen életmódra vezethető vissza.

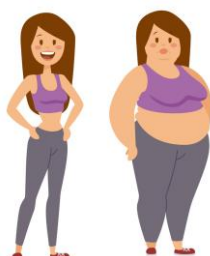
Megelőzhető.

2-es típusú diabétesz:



Hogyan?

TESTSÚLYKONTROLL:



A túlsúly cukorbetegséghez vezethet. Előzze meg az elhízást, figyeljen a napi kalóriabevitelre! Testsúlytöbblet esetén a testtömeg 5%-os csökkentése 70%-al mérsékli a diabétesz kialakulásának esélyét.

TUDATOS ÉTKEZÉS:

Kerülje a magas cukor-, zsír- és kalóriatartalmú élelmiszereket! Fogyasszon minőségi tápanyagokat, lassan felszívódó szénhidrátot és fehérjéket tartalmazó ételeket, zöldségeket és gyümölcsöket! Kerülje a magas cukortartalmú italokat, igyon legalább napi 1,5 – 2 liter folyadékot!



RENDSZERES TESTMOZGÁS:



Sportoljon rendszeresen! Heti 4 óra vagy napi 30 perc intenzív testmozgás jelentős mértékben csökkenti a cukorbetegség kialakulásának esélyét. A passzív, ülő életmód helyett sétáljon, kiránduljon!

STRESSZMENTES ÉLET - PIHENTETŐ ALVÁS:

Stresszhelyzetben a vércukorszint megugrik. Találja meg az ellazulás módszereit, sajátítson el relaxációs technikákat! Szakítson időt a pihenésre és a kikapcsolódásra! Feküdjön és keljen fel lehetőség szerint mindig ugyanabban az időpontban, aludjon 6-8 órát!



SZŰRŐVIZSGÁLATOKON VALÓ RÉSZVÉTEL:



Vegyen részt a szűrővizsgálatokon! Vércukorszintjét ellenőriztesse rendszeresen! A laborvizsgálatok elvégzése panaszmentesen is évente javasolt.