



Światowy Dzień Zdrowia

07.04.2016 rok

STOP cukrzycy!



Opracowanie:

Justyna Patkowska – dietetyk

Urszula Panek, Aneta Urban – Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Sp. z o.o.

ul. Poniatowskiego 26, 08-110 Siedlce

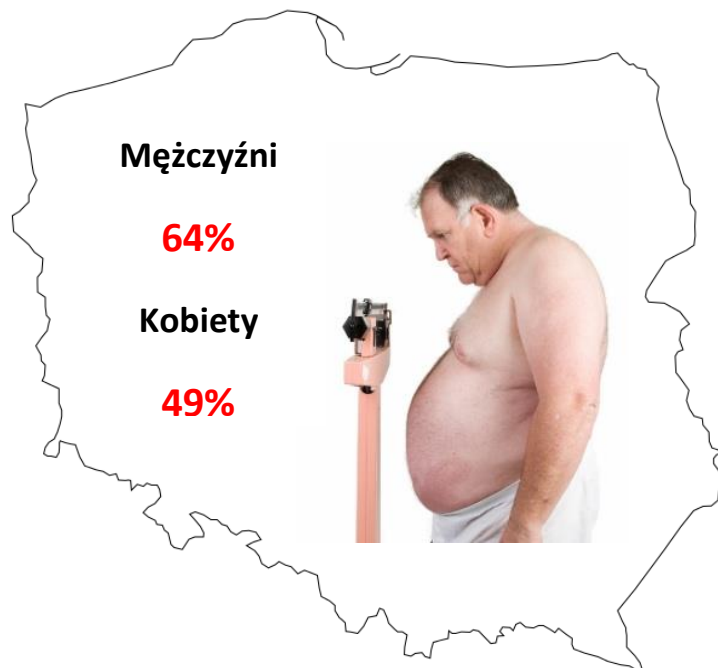
1. POWSTRZYMAJ CUKRZYCĘ! STRZEŻ SIĘ NADWAGI I OTYŁOŚCI.

Nasilenie epidemii cukrzycy jest ściśle związane z wyraźnym trendem wzrostu nadwagi i otyłości.

Czy wiesz, że....

Już **64% mężczyzn** w naszym kraju ma nadmierną masę ciała (wskaźnik BMI powyżej 25). W przypadku **kobiet** odsetek ten sięga już **49%**.

Niestety, na tym nie koniec. Według opublikowanych niedawno prognoz Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) epidemia otyłości będzie w najbliższych dekadach narastać w całej Europie, w tym także w Polsce (co dotyczy zwłaszcza mężczyzn).



Sprawdź czy masz problem z nadmierną masą ciała. Oblicz swój wskaźnik masy ciała.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m}^2\text{]}}$$

Klasyfikacja BMI (kg/m ²)	
Niedowaga	< 18,5
Norma	18,5 - 24,9
Nadwaga	25,0 - 29,9
Otyłość I stopnia	30,0 - 34,9
Otyłość II stopnia	35,0 - 39,9
Otyłość III stopnia	≥ 40,0

2. ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO

Zdrowa dieta bogata w warzywa i owoce, uboga w tłuszcze nasycone i cukier odgrywa istotną rolę w zapobieganiu cukrzycy, a także pozwala na lepszą kontrolę choroby.

Czy wiesz, że.....

W opublikowanej w 2016 roku Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej warzywa i owoce zajmują najważniejsze pierwsze miejsce wśród grup produktów spożywczych zalecanych do spożycia. Wcześniej w podstawie piramidy znajdowały się produkty zbożowe, które teraz zajmują drugie miejsce.

Warzywa i owoce powinny stanowić co najmniej połowę tego co zjadamy.

Pamiętajmy jednak o właściwych proporcjach: $\frac{3}{4}$ powinny stanowić warzywa, a $\frac{1}{4}$ owoce.

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywania produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.



3. BĄDŹ AKTYWNY

Pamiętaj o regularnym wysiłku fizycznym o umiarkowanej intensywności –
30 minut dziennie przez większość dni tygodnia.

Systematyczna aktywność fizyczna odgrywa znaczącą rolę w prewencji cukrzycy typu 2 i jej powikłań oraz pomaga w kontrolowaniu glikemii u osób z cukrzycą typu 1.



4. W RAZIE WĄTPLIWOŚCI SPRAWDŹ!

Objawy cukrzycy to wzmożone pragnienie, głód, utrata masy ciała, zmęczenie, niewyraźne widzenie. Jednak wiele osób, które mają cukrzycę nie zauważa żadnych objawów. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.



5. PRZESTRZEGAJ ZALECEŃ LEKARSKICH

W profilaktyce jak i w leczeniu cukrzycy kluczowe jest połączenie następujących elementów: zdrowego odżywiania, regularnej aktywności fizycznej, stosowania odpowiedniej farmakoterapii, kontrolowania ciśnienia tętniczego krwi oraz rezygnacji z palenia tytoniu. Przy zastosowaniu właściwego leczenia wpływ cukrzycy na życie chorego można zminimalizować. Osoby chorujące na cukrzycę mogą cieszyć się długim życiem w zdrowiu, jeżeli będą ściśle kontrolować poziom cukru we krwi.

Opracowano na podstawie:

1. <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2016/en/>
2. <http://www.izz.waw.pl/>