

Cukrzyca - konsekwencje zdrowotne i sposoby zapobiegania



Konsekwencje zdrowotne cukrzycy



Jak zapobiegać lub opóźnić rozwój cukrzycy



Retinopatia (cukrzyca jest głównym powodem ślepoty)



Osiągnąć i utrzymać optymalną masę ciała



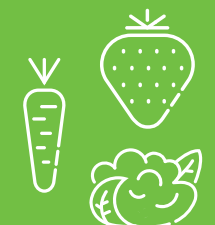
Nefropatia – przyczyna niewydolności nerek



Być aktywnym fizycznie – przynajmniej 30 minut dziennie



Choroby serca i udar



Odżywiać się prawidłowo – zwiększyć spożycie warzyw i owoców, zmniejszyć spożycie cukru i tłuszczu zwierzęcego



Amputacja kończyny dolnej



Nie palić tytoniu



Narodowe Centrum
Edukacji Żywieniowej
IŻŻ



Instytut
Żywności
i Żywienia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

www.NCEZ.pl