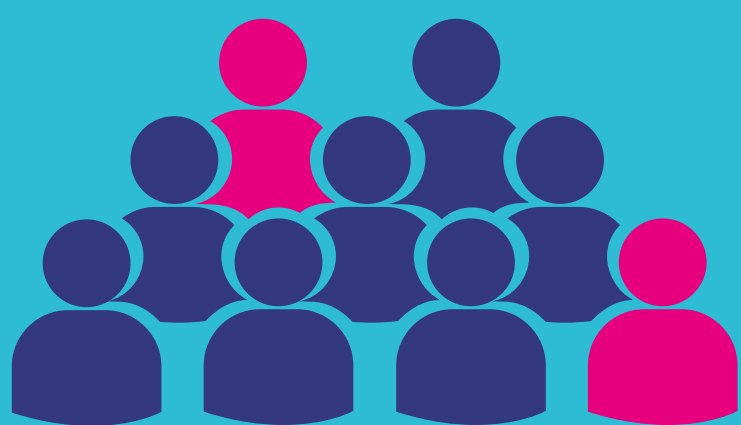


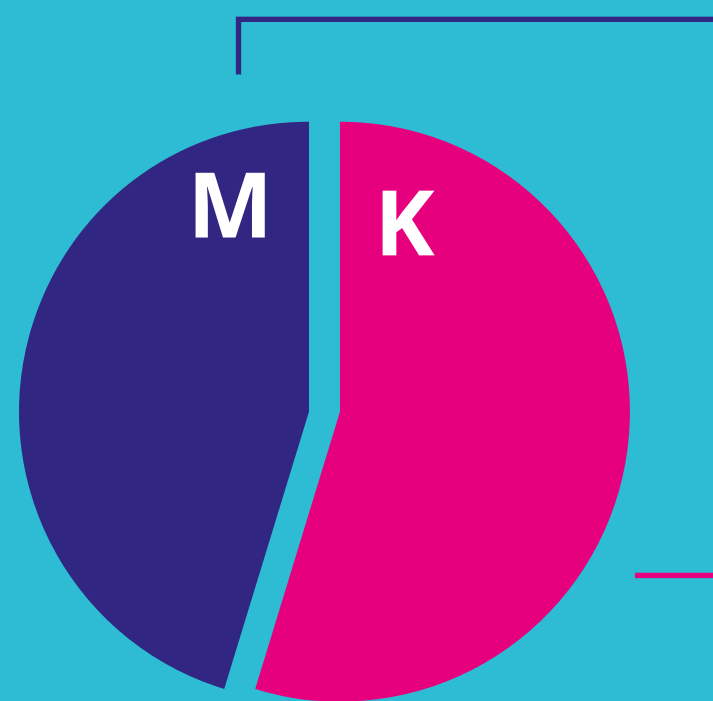
## CO WIESZ CO CUKRZYCY?



W **2017 r. 8% populacji** osób dorosłych leczyło się z powodu cukrzycy, czyli **co dwunasty dorosły Polak** cierpi na tę chorobę.



W grupie osób **65+** jest to prawie **co czwarta osoba (23%)**.



Na cukrzycę chorują częściej kobiety  
**Kobiety - 54,9%**  
**Mężczyźni - 45,1%**



Rejestrowana chorobowość w okresie **2013-2017** rosła każdego roku średnio o **3,7%**.

# CUKRZYCA - KONSEKWENCJE ZDROWOTNE

## I SPOSOBY ZAPOBIEGANIA:

### ⊖ Czym grozi cukrzyca?



**Retinopatia (cukrzyca jest głównym powodem ślepoty)**



**Nefropatia – przyczyna niewydolności nerek**



**Choroby serca i udar**



**Amputacja kończyny dolnej**

### ✓ Jak zapobiegać lub opóźnić rozwój cukrzycy?



**Osiągnąć i utrzymać optymalną masę ciała**



**Być aktywnym fizycznie**



**Odżywiać się prawidłowo**

## ZALECENIA DOTYCZĄCE ZDROWEGO

### STYLU ŻYCIA DLA OSÓB Z CUKRZYCĄ TYPU 2:



**Kontroluj masę ciała i kaloryczność diety.**



**Ogranicz spożycie mięsa. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.**



**Jedz posiłki regularnie i często.**



**Unikaj spożywania cukru i słodczy. Do picia wybieraj wodę.**



**Do każdego posiłku dołączaj warzywa.**



**Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, soli i alkoholu.**



**Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe.**



**Czytaj etykiety – sprawdzaj zawartość cukrów w produktach.**



**Sięgaj po naturalne produkty mleczne.**



**Ćwicz regularnie, minimum 2,5 h/tydz.**