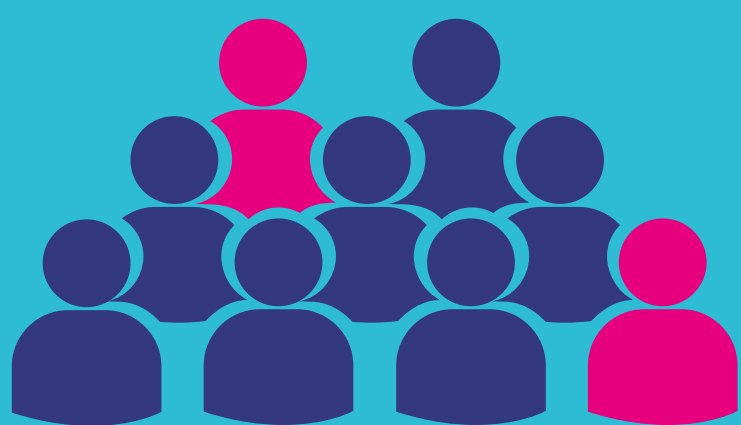


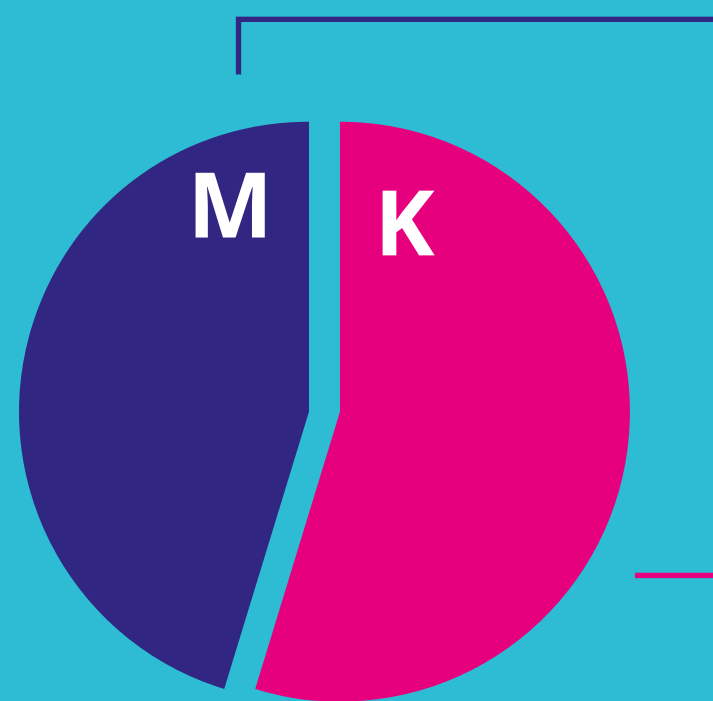
CO WIESZ CO CUKRZYCY?



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.