

Polecamy profilaktycznie!

Zdrowe posiłki dla całej rodziny znajdziesz na stronie:  
[www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl)



Atlas ćwiczeń dla dzieci i młodzieży



Na stronie [www.akademia.nfz.gov.pl](http://www.akademia.nfz.gov.pl) dostępny jest e-book z pomysłami na aktywność fizyczną.



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Profilaktyka od najmłodszych lat.  
Cukrzyca.

Zdrowy styl życia pozwala uniknąć niektórych chorób (np. cukrzycy typu 2) lub ułatwia życie z chorobą od nas niezależną (np. cukrzyca typu 1). Istotna jest edukacja rodzin na temat zdrowego żywienia i kontroli masy ciała.

### Czym jest cukrzyca

- Cukrzyca to choroba przewlekła, która charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Cukier ten nie może przedostać się do wnętrza komórek, by dostarczyć im energii, i zbyt długo krąży we krwi.
- **Cukrzyca typu 1** (insulinozależna) to najczęstszy typ cukrzycy u dzieci. Szacuje się, że choruje na nią ponad 20 tys. dzieci w wieku 0-18 lat. Cukrzyca typu 1 to choroba autoimmunologiczna, która trwa całe życie.
- **Cukrzyca typu 2** to najczęściej efekt niezdrowego stylu życia. 22% dzieci i młodzieży w wieku 9-18 lat zmagają się z nadwagą lub otyłością. To główna przyczyna zachorowań na cukrzycę typu 2. Ma ją około 3,6 % dzieci.

## Czynniki ryzyka

Czynniki ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2 to:

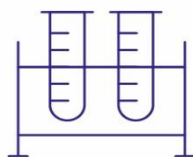
- nadwaga i otyłość
- brak ruchu
- spożywanie żywności wysokoprzetworzonej
- nadmiar węglowodanów w diecie.



Wśród dzieci najczęstsza jest cukrzyca typu 1. Aktualnie nie da się jej zapobiec. Dotyka ona dzieci z prawidłową masą ciała, które prowadzą zdrowy styl życia. Nie można też wskazać, co konkretnie zwiększa prawdopodobieństwo choroby.

## Objawy cukrzycy u dziecka

- wzmożone pragnienie (polidypsja)
- częste oddawanie moczu, również moczenie nocne
- gwałtowny ubytek masy ciała
- zapalenie zewnętrznych narządów moczowo-płciowych
- narastające osłabienie, senność, zmęczenie
- zapach acetonu z ust
- nietypowe infekcje
- zapalenie gardła bez gorączki
- sucha skóra i śluzówki



Jeśli u Twojego dziecka wystąpiły niepokojące objawy – które nie są związane z dojrzwaniem – zgłoś się z nim do lekarza. Na podstawie badania fizykalnego i zebranego wywiadu lekarz podejmie decyzję co do dalszej diagnostyki.

Oznaczenie cukru we krwi należy wykonać w laboratorium.

## Działaj profilaktycznie!

**Kluczowe w profilaktyce są aktywność fizyczna, ukształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych i kontrolowanie zdrowia poprzez badania.**

### ZDROWE ODŻYWIANIE

- Wprowadź regularne posiłki (4-5 co 3-4 godziny).
- Nie dopuszczaj do przegłodzenia się lub przejedzenia.
- Pilnuj picia 1-1,5 litra wody dziennie.
- Wprowadzaj węglowodany złożone (produkty pełnoziarniste).
- Unikaj cukru, soli i tłuszczu w diecie dziecka.



### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Wspieraj sportowe pasje dziecka.
- Nie zwalnij dziecka z lekcji wychowania fizycznego.
- Zachęcaj dzieci i młodzież do 17. roku życia do co najmniej 60 minut umiarkowanych lub intensywnych ćwiczeń codziennie (zgodnie z zaleceniami WHO – Światowej Organizacji Zdrowia).



### REGULARNE BADANIA

- Kontroluj masę ciała dziecka.
- Kontroluj ciśnienie tętnicze.
- Zgłaszaj się z dzieckiem do pediatry na profilaktyczne badania lekarskie (bilanse zdrowia).

