

Czy wiesz, że...

Należy spożywać minimum 400 g warzyw i owoców dziennie – więcej warzyw niż owoców.

Błonnik zawarty w warzywach:

- daje uczucie sytości
- spowalnia trawienie i wchłanianie
- obniża indeks glikemiczny
- jak szczotka - wymiata z organizmu resztki pokarmowe.



DIETY NFZ



Na portalu 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.

Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

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

Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.

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

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Cukrzyca typu 2 jest uznawana za epidemię XXI wieku. Czy zagraża naszym dzieciom w dorosłym życiu? Edukacja dzieci i młodzieży na temat zdrowego żywienia i prawidłowej masy ciała to istota prewencji wystąpienia cukrzycy w kolejnych latach życia.

Mamo, tato wolę zdrowie!

- 22% dzieci i młodzieży w wieku 9-18 lat zmagają się z nadwagą lub otyłością, a to główne czynniki sprzyjające cukrzycy typu 2.
- Nadmierna masa ciała przyczynia się do insulinooporności tkanek.
- Coraz młodsze osoby chorują na cukrzycę typu 2.

Czym jest cukrzyca

Cukrzyca to choroba przewlekła, która charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Cukier ten nie może przedostać się do wnętrza komórek w celu dostarczenia im energii i zbyt długo krąży we krwi.

Choroba powoduje zaburzenie czynności i niewydolność różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

Typy cukrzycy

Cukrzyca typu 1 (insulinozależna) nazywana „młodzieńczą”, ponieważ najczęściej dotyka dzieci i młodzież. Nie mija wraz z wiekiem, trwa do końca życia. Wynika z niedoboru lub całkowitego braku insuliny, wytwarzanej przez komórki trzustki, z powodu ich niszczenia przez układ odpornościowy.

Insulina ma za zadanie transport cukru z krwi do komórek ciała. Cukrzyca typu 1 wymaga podawania choremu insuliny podskórnie, aby utrzymywać prawidłowy poziom cukru we krwi.

Aktualnie cukrzyca typu 1 nie można zapobiec.

Mówiąc o cukrzycy, najczęściej mamy na myśli **cukrzycę typu 2**.

Skłonność do jej występowania bywa dziedziczna, najczęściej jednak jest efektem zaniedbań i stylu życia.

Sprzyjają jej czynniki takie jak:

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



U podłoża tej choroby leży tzw. insulinooporność (oporność organizmu na insulinę). W efekcie organizm produkuje nadmierne ilości hormonu - insuliny, co prowadzi do niewydolności trzustki.

Profilaktyka cukrzycy typu 2

Aktywność fizyczna i ukształtowanie u dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych mogą w dużym stopniu zapobiec wystąpieniu cukrzycy w przyszłości.

W profilaktyce cukrzycy typu 2 kluczowe są:

- regularne spożywanie posiłków (4-5 posiłków co 3-4 godziny);
- niedopuszczanie do przegłodzenia lub przejedzenia;
- picie odpowiedniej ilości wody 1-1,5 litra dziennie;
- jedzenie węglowodanów złożonych (produkty pełnoziarniste - z tzw. ciemnej mąki), warzyw, nasion roślin strączkowych;
- unikanie węglowodanów prostych (znajdują się np. w słodyczach, słodzonych napojach, produktach zbożowych z pełnego przemiału - z tzw. białej mąki, ale także w owocach i produktach mlecznych);
- ograniczenie niezdrowych przekąsek (np. chipsów), żywności przetworzonej (zawierającej sztuczne barwniki, konserwanty, dużo cukru, soli i tłuszczu).

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca dzieciom i młodzieży do 17. roku życia codziennie co najmniej 60 min umiarkowanych lub intensywnych ćwiczeń.

Cukier nie jedno ma imię

W efekcie słodkich przyjemności – tyjemy, niszczymy zdrowie, wpędzamy kolejne pokolenia w cukrzycę, otyłość i ich konsekwencje.

Niezwykle ważne jest czytanie etykiet produktów żywnościowych, w celu weryfikacji składu pod kątem zawartości cukrów. Te nazwy oznaczają cukry proste dodane do produktu:

- glukoza, fruktoza, galaktoza, sacharoza, laktoza, maltoza, dekstroza, maltodekstryna, sól jęczmienny,
- syropy: glukozowy, glukozowo-fruktozowy, z agawy, klonowy, daktylowy, ryżowy, kukurydziany,
- miód, karmel, cukier: buraczany, inwertowany, trzcinowy, brązowy, winogronowy, zagęszczony sok owocowy, koncentrat soku.