

## 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



Profilaktyka od najmłodszych lat

Jak rozmawiać z dzieckiem o cukrzycy typu 2?

**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.