

A CUKORBETEGSÉG VILÁGNAPJA

2024 NOVEMBER 14



7 lépés a cukorbetegnek egy jobb életért



1 Táplálkozzon egészségesen

- Csökkentse vagy kerülje az édes élelmiszereket és italokat/ a túlzottan feldolgozott élelmiszereket;
- Az étkezések során törekedjen a fehérje bevitelre és a keményítőtmentes zöldségekre.
- Szándékosan csökkentse a kalóriabevitelt, ne étkezzen unalomból.
- Figyeljen az adagokra.



4 Kövesse a megfelelő kezelést

- Tájékozódjon a gyógyszerek hatásairól és alkalmazza az orvos által előírt adagban, módon és ideig.



6 Csökkentse a kockázati tényezőket

- Szokjon le a dohányzásról;
- Keresse fel családorvosát és diabetológusát a rendszeres vizsgálatokért és ellenőrzésekért.



2 Legyen aktív

- Hetente legalább 5 alkalommal mozogjon;
- Naponta 30 percet legyen aktív.



3 Ellenőrizze

- Rendszeresen ellenőrizze a vércukorszintjét, vérnyomását és koleszterinszintjét.
- Rendszeresen járjon szemészeti, fogorvosi, kardiológiai szűrővizsgálatokra.



5 Rendezze problémáit

- Tudjon meg minél többet a magas és alacsony vércukorszintről (glikémia), megelőzéséről és kezeléséről.

7 Legyen pozitív a hozzáállása

- Ossa meg érzéseit családjával, barátaival és az Önt kezelő "csapattal" (diabetológus, családorvos), akikkel rendszeres kapcsolatban áll.
- Tűzzön ki célokat és dolgozzon a megvalósításukon.



Kezdje el a változást egy jobb életért!