



Világnapi üzenetek

- Ha Ön 2-es típusú cukorbeteg, figyelmeztesse gyermekeit, unokáit, hogy a cukorbetegség kifejlődésének kockázata náluk sokkal nagyobb. Egészséges életmódra és 3 évenként szűrővizsgálatra van szükségük!
- Ha Ön gyermekvállalást tervez és vér szerinti rokonai (szülők, nagyszülők, testvérek) 2-es típusú cukorbeteg, és/vagy Ön is túlsúlyos, jelentős rizikóval rendelkezik a terhesség alatt cukorbetegség kifejlődésére. Még a fogamzás előtt végeztesen szűrővizsgálatot és tanácskozzon diabetológussal!
- Ha Ön már terhes, feltétlenül végeztesse el a 24-28 hét között a 2 pontos vércukorterhelést!
- A cukorbeteg életmódja = egészséges életmód. Tanácskozzon dietetikussal és gyógytornással!
- Ne főzzön külön cukorbeteg családtagjának és külön a családnak! Cukorbeteg étrend = egészséges étrend
- Ha Ön túlsúlyos, helyettesítse a kenyeret, a burgonyát és a rizst zöldségekkel és gyalogoljon intenzíven naponta fél órát!
- Még nem találták fel azt a tablettát, kapszulát, port, teát, csoda étrendet.....stb., ami meggyógyítja a cukorbetegségét.
- Ha Ön cukorbeteg, ne mulassza el az orvosi viziteket!
- Ha Ön cukorbeteg, vagy magas a vérnyomása, vérzsírja, netán valamilyen szövődménnyel rendelkezik, ne hagyja ki önkényesen gyógyszereit! Bármilyen problémája van, beszélje meg kezelőorvosával!

Ha Ön nem cukorbeteg, de érdekli mekkora a kockázata, hogy cukorbeteg lesz 10 éven belül, töltsse ki az alábbi kérdőívet!

