Diabetes 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 cukorbetegek, és/vagy Ön is túlsúlyos, jelentős rizikóval rendelkezik a terhesség alatt cukorbetegség kifejlődésére. Még a fogamzás előtt végeztessen 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 gyógytornásszal!
* Ne főzzön külön cukorbeteg családtagjának és külön a családnak! Cukorbeteg étrend = egészséges étrend
* Ha Ön túlsúlyos, csökkentse a kenyér, a burgonya és a rizs adagját az eddigi felére, helyettesítse 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! Bármi problémája van, beszélje meg kezelőorvosával!
* Ha Ön nem cukorbeteg, de érdekli mekkora a kockázata, hogy cukorbeteg lesz 10 éven belül, töltse ki az alábbi kérdőívet: <https://egeszsegcentrum.vanderlich.hu/hasznos-tudnivalok/diabetesz-teszt/>

