

MIT: Dijabetes nije teška bolest

ČINJENICA: Dijabetes uzrokuje više smrti nego rak dojke ili HIV/AIDS zajedno. Smrt svake 9.-10. osobe u Europi može se pripisati dijabetesu.

MIT: Konzumacija velikih količina šećera uzrokuje dijabetes

ČINJENICA: Odgovor nije jednostavan. Tip 1 bolesti uzrokovan je genetskim faktorima koji pod utjecajem određenih okolišnih faktora dovode do razvoja bolesti. Tip 2 uzrokovan je faktorima povezanim uz stil života (tjelesna aktivnost, tjelesna masa) koji u slučaju postojanja genetske predispozicije dovode do razvoja bolesti. Preobilna prehrana bogata kalorijama iz bilo kojeg izvora (šećeri, masti, mesne prerađevine, meso...) doprinosi porastu tjelesne mase pa tako i dijabetesu. Određena istraživanja dokazala su da je konzumacija zaslađenih napitaka (gazirana pića, voćni sokovi, energetske napitci, zaslađeni čajevi...) povezana sa razvojem dijabetesa. **PIJTE VODU!**

MIT: Ako je šećer do 10mmol/l to je ok.

ČINJENICA: Uredne vrijednosti šećera na tašte su do 6.1 mmol/l, a u osoba s dijabetesom se preporučuje da šećer prije obroka ne bude viši od 6 mmol/l odnosno 8 mmol/l 2h nakon obroka, dok vrijednosti glikiranog hemoglobina HbA_{1c} (indikator regulacije bolesti unazad 3 mjeseca) ne bi trebale prelaziti 7%.

- **ODRŽAVAJTE POŽELJNU TJELESNU MASU** ✓
- **BUDITE TJELESNO AKTIVNI** ✓
- **KONTROLIRAJTE SVOJ ŠEĆER U KRVI** ✓

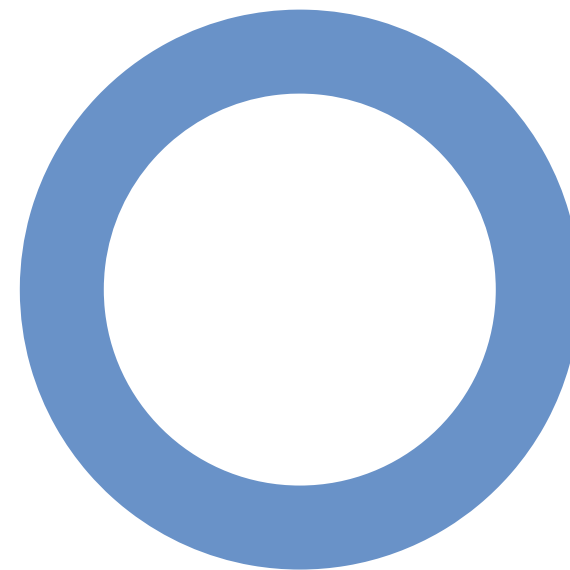
Preuzmite kontrolu. Upitajte svog liječnika za savjet, zatražite pomoć, protiv dijabetesa se može i isplati boriti.

Zajedno smo jači



Svjetski dan šećerne bolesti

14 studeni



DIJABETES





Znate li da
dijabetes ne bira
ni spol ni godine?

Dijabetes (šećerna bolest) karakterizira **povišena razina šećera u krvi** prouzročena nedostatnim stvaranjem inzulina u gušterači ili nemogućnošću organizma da iskoristi postojeći inzulin.

U Republici Hrvatskoj dijabetes je **8. vodeći uzrok smrti**, a istraživanja dokazuju da je od dijabetesa **oboljelo gotovo 400.000 osoba**, od kojih nešto manje od **50% ne zna** da je bolesno. U osoba s tipom 2 bolesti prosječno protekne **7 godina od pojave bolesti do dijagnoze**.

Najvažnijim rizičnim čimbenicima za razvoj dijabetesa smatraju se **tjelesna neaktivnost i debljina**. Rizik za razvoj bolesti srca i krvnih žila 8 je puta veći u bolesnika s dijabetesom, a očekivano trajanje života nekoliko godina kraće nego u vršnjaka bez dijabetesa.

ŠTO VI MOŽETE UČINITI?

- Bavite se umjerenom tjelesnom aktivnošću najmanje 30 minuta na dan (ili barem većinu dana u tjednu) - može brzi hod, vožnja biciklom, ples, **smanjit ćete rizik za 30-40%**
- Održavajte poželjnu tjelesnu masu, a ako ste prekomjerno teški ili debeli pokušajte smršaviti barem 5-10% **indeks tjelesne mase (ITM) trebao bi biti najviše 25kg/m²**

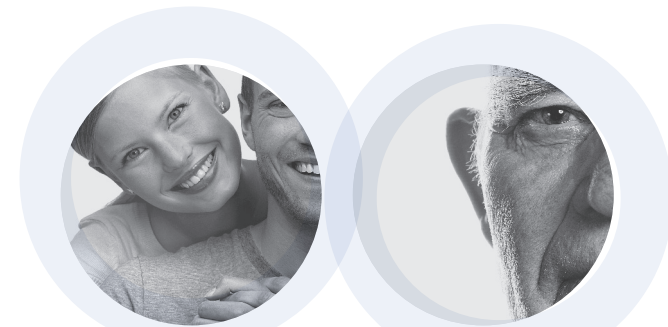
TREBATE LI VI KONTROLIRATI SVOJ ŠEĆER?

DA ako imate sljedeće simptome - učestalo mokrenje, izražena žeđ, pojačana glad, gubitak tjelesne mase, povraćanje i bol u trbuhu, trnci i mravinjanje u rukama ili stopalima, zamagljen vid, učestale infekcije, rane koje sporo zarastaju.

DA ako ga niste kontrolirali protekle dvije godine i

- Stariji ste od 50 godina
- Imate ITM>25kg/m² i dodatni rizik (dijabetes u obitelji, predijabetes, povišen tlak, povišene masnoće, policistične ovarije, imali ste povišen šećer u trudnoći, dijete rođeno s preko 4 kg); bez obzira na dob

DA ako ste trudni i to u 23.-26. tjednu ako nema dodatnih rizika (u protivnom odmah po potvrdi trudnoće)



Da li znate da
neotkriveni
dijabetes u
trudnoći šteti
zdravlju djeteta?

Da li znate
da 50% ljudi
sa šećernom
bolesću ne zna
da je oboljelo?