

MIT: Dijabetes nije teška bolest

ČINJENICA: Dijabetes uzrokuje više smrtnog raka 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 uzrokovani su genetskim faktorima koji pod utjecajem određenih okolišnih faktora dovode do razvoja bolesti. Tip 2 uzrokovani su 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 zasladdenih napitaka (gazirana pića, voćni sokovi, energetski napitci, zasladdeni 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 hemoglobינה HbA1c (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 debeljina**. 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,

smanjiti 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 $25\text{kg}/\text{m}^2$**

TREBATE LI VI KONTROLIRATI SVOJ ŠEĆER?

DA ako imate sljedeće simptome – učestalo mokrenje, izražena žed, pojačana glad, gubitak tjelesne mase, povraćanje i bol u trbuhi, 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 $\text{ITM} > 25\text{kg}/\text{m}^2$ i dodatni rizik (dijabetes u obitelji, preddijabetes, 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
neotkrivemni
dijabetes u
trudnoći šteti
zdravlju djeteta?



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