

„Środa z Profilaktyką” w temacie cukrzycy u dzieci



„Środa z Profilaktyką” w temacie cukrzycy u dzieci

Data publikacji

Dzisiejsza "Środa z Profilaktyką" organizowana przez NFZ nie jest stricte związana z osobami starszymi, gdyż dotyczy profilaktyki cukrzycy u dzieci. Jednakże to właśnie seniorzy mogą kształtować u młodego pokolenia np. prawidłowe wzorce żywieniowe.

1. W ciągu ostatnich 25 lat zachorowalność na cukrzycę typu 1 zwiększyła się 5-krotnie.
2. U dzieci może wystąpić zarówno cukrzyca typu 1 (ponad 90% przypadków), która jest chorobą autoimmunologiczną, jak i typu 2, spowodowaną przede wszystkim przez czynniki środowiskowe (zła dieta, brak aktywności fizycznej).
3. 22% dzieci i młodzieży w wieku 9-18 lat zmagają się z nadwagą lub otyłością, a to główne czynniki sprzyjające cukrzycy typu 2.
4. Kluczowe w profilaktyce cukrzycy typu 2 są aktywność fizyczna i ukształtowanie u dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych tj.:
 - regularne spożywanie posiłków (4-5 posiłków co 3-4 godziny);
 - niedopuszczanie do przegłodzenia lub przejedzenia;
 - picie odpowiedniej ilości wody;
 - jedzenie węglowodanów złożonych (produkty pełnoziarniste, warzywa, nasiona roślin strączkowych);
 - unikanie węglowodanów prostych (znajdują się np. w słodyczach, słodzonych napojach, ale także w owocach i produktach mlecznych);
 - ograniczenie niezdrowych przekąsek, żywności przetworzonej (zawierającej sztuczne barwniki, konserwanty, dużo cukru, soli i tłuszczu).

Więcej informacji w ulotce oraz filmie informacyjnym.

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

Źródło: <https://akademia.nfz.gov.pl/dzieci-profilaktyka-cukrzycy/?lang=en> oraz <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2021/02/Dzieci-profilaktyka-cukrzycy-ulotka.pdf>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)