

Środa z profilaktyką - cukrzyca i otyłość a letnie pokusy



Środa z profilaktyką - cukrzyca i otyłość a letnie pokusy

Data publikacji

20.07.2022 12:18

Tematem przewodnim ostatniej Środy z Profilaktyką organizowanej przez NFZ była cukrzyca i otyłość a letnie pokusy.

- Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia cukrzycę zdiagnozowano u 3 milionów osób w Polsce. Jeśli chorujesz na cukrzycę lub chcesz jej zapobiec koniecznie zadbaj o zbilansowane posiłki.
- Cukrzyca jest nieuleczalną chorobą metaboliczną, która charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi na skutek upośledzonego działania lub wydzielania insuliny.
- Na poziom glukozy we krwi mają wpływ węglowodany. Zalecane jest regularne spożywanie węglowodanów, rozłożonych równomiernie na wszystkie posiłki w ciągu dnia.
- Latem najlepiej wybrać świeże lub mrożone owoce do godz. 16.00, koktajle, jogurty naturalne, gorzką czekoladę, ciastka zbożowe, orzechy, pestki dyni i słonecznika.
- Zapamiętaj: jedz posiłki regularnie i o stałych porach, zrezygnuj ze słodczy, nie przekraczaj swojego dziennego zapotrzebowania kalorycznego, dbaj o jakość spożywanych posiłków, podejmuj regularnie aktywność fizyczną.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <http://nfz-bydgoszcz.pl/artukul/197/3783/sroda-z-profilaktyka-cukrzyca-i-otylosc-a-letnie-pokusy>

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

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

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