

## Dieta jako profilaktyka cukrzycy tematem „Środy z Profilaktyką”



## **Dieta jako profilaktyka cukrzycy tematem „Środy z Profilaktyką”**

Data publikacji

## **Dzisiejsza „Środa z Profilaktyką” organizowana przez NFZ poświęcona będzie diecie jako profilaktyce cukrzycy.**

- Cukrzyca jest jedną z najczęściej występujących chorób niezakaźnych.
- Jest to choroba przewlekła, do której dochodzi w sytuacji, gdy trzustka nie produkuje wystarczającej ilości insuliny lub gdy organizm nie może efektywnie wykorzystać wydzielonej insuliny.
- Może nam się wydawać, że ograniczamy cukier, ponieważ coraz mniej spożywamy cukru widocznego, kupowanego bezpośrednio w sklepie. Jest to jednak złudne — znacząco zwiększyliśmy spożycie cukru w innych formach, np. w słodkich przekąskach i gotowych potrawach — aż o 12 kg rocznie więcej niż przed dekadą. Dodatkowo chętniej niż kiedyś sięgamy po napoje słodzone cukrem. Jest to najszybsza droga do otyłości
- Odpowiednia dieta jako profilaktyka cukrzycy:
  1. Czytaj etykiety i zapoznawaj się z tabelami wartości odżywczych.
  2. Cukier ma różne postaci i formy. Dokładnie zapoznaj się z treścią etykiety. Sprawdź skład i szukaj cukru pod innymi nazwami.
  3. Uważaj na produkty niskotłuszczowe. Jeśli produkt ma zmniejszoną ilość tłuszczu (np. 0%), to w jego miejsce najczęściej wchodzi właśnie cukier.
  4. Uważaj na to, co pijesz! Tylko woda jest bezpieczna kalorycznie. Inne napoje mogą stanowić źródło dodatkowej energii właśnie w postaci cukrów prostych.
  5. Chcesz słodkiego smaku - stawiaj na zdrowsze warianty tj. świeże owoce, niewielkie ilości suszonych owoców, pestki i orzechy.

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

### **Źródło:**

<https://www.facebook.com/akademianfz/photos/a.1598976530164096/3570759292985800/?type=3&theater>  
oraz <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2020/05/Ulotka.pdf>

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

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

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