

Cukrzyca u seniorów tematem „Środy z Profilaktyką”



Cukrzyca u seniorów tematem „Środy z Profilaktyką”

Data publikacji

Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” organizowanej przez NFZ jest codzienna profilaktyka cukrzycy u seniorów.

1. Na całym świecie liczba osób chorujących na cukrzycę wzrasta. W Polsce na cukrzycę choruje już ok. 3 mln Polaków. Częstotliwość występowania cukrzycy u osób po 65. roku życia wynosi 25-30%, około 95% przypadków stanowi cukrzyca typu 2.
2. Szacuje się, że w 2030 r. na całym świecie liczba seniorów chorych na cukrzycę osiągnie liczbę niemal 196 mln.
3. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) cukrzyca jest główną przyczyną ślepoty, niewydolności nerek, zawałów serca, udaru mózgu i amputacji kończyn dolnych.
4. Ważną rolę w diecie osoby chorej na cukrzycę odgrywa indeks glikemiczny (IG), który odzwierciedla metaboliczne działanie węglowodanów na organizm.
5. Zaleca się spożywanie produktów o niskim IG. Sposób przygotowania potrawy ma wpływ na wartość IG - wzrasta gdy produkt jest:
 - bardziej przetworzony,
 - bardziej rozdrobniony,
 - dłużej poddawany obróbce termicznej.

Więcej informacji w poniższych materiałach informacyjnych:

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

Źródło: <https://akademia.nfz.gov.pl/codzienna-profilaktyka-cukrzycy-u-seniorow/>

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

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

- [Więcej aktualności](#)

- [Archiwum aktualności](#)