

Cukrzyca - leczenie i profilaktyka



Cukrzyca - leczenie i profilaktyka

Data publikacji
27.12.2022 11:48

Aktywność fizyczna w walce z cukrzycą i otyłością.

Cukrzyca dotyka miliony ludzi na świecie. Aż 90% zachorowań dotyczy cukrzycy typu 2, natomiast 10 % cukrzycy typu 1. Wspólnym elementem wszystkich typów cukrzycy jest podwyższony poziom glukozy we krwi, a w efekcie powikłania dotyczą wszystkich organów.

Odpowiednia dieta oraz aktywność fizyczna to skuteczny sposób by zapobiec cukrzycy oraz pomóc w jej leczeniu. Nawet pół godziny regularnej aktywności fizycznej każdego dnia realnie zmniejsza ryzyko zachorowania. Preferowany w profilaktyce cukrzycy jest wysiłek aerobowy, np.: spacer, nordic walking, pływanie, jogging, jazda na rowerze czy aerobik. Osoby bez powikłań cukrzycy, w wieku 18-64 lat, zgodnie z zaleceniami WHO, powinny ćwiczyć przez 150 min na tydzień (bieganie, pływanie, jazda na rowerze) lub wykonywać 300 min ćwiczeń o umiarkowanej intensywności (spacer, zakupy, praca na działce). Osoby z powikłaniami cukrzycy zestaw ćwiczeń muszą skonsultować z lekarzem.

W profilaktyce i leczeniu cukrzycy istotne jest również odpowiednie żywienie. Odżywanie według zasad diety DASH może nie tylko obniżyć ciśnienie tętnicze i poziom cholesterolu. Jest też polecane w profilaktyce cukrzycy i otyłości.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/aktywnosc-fizyczna-w-walce-z-cukrzyca-i-otyloscia-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,577.html>

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

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

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