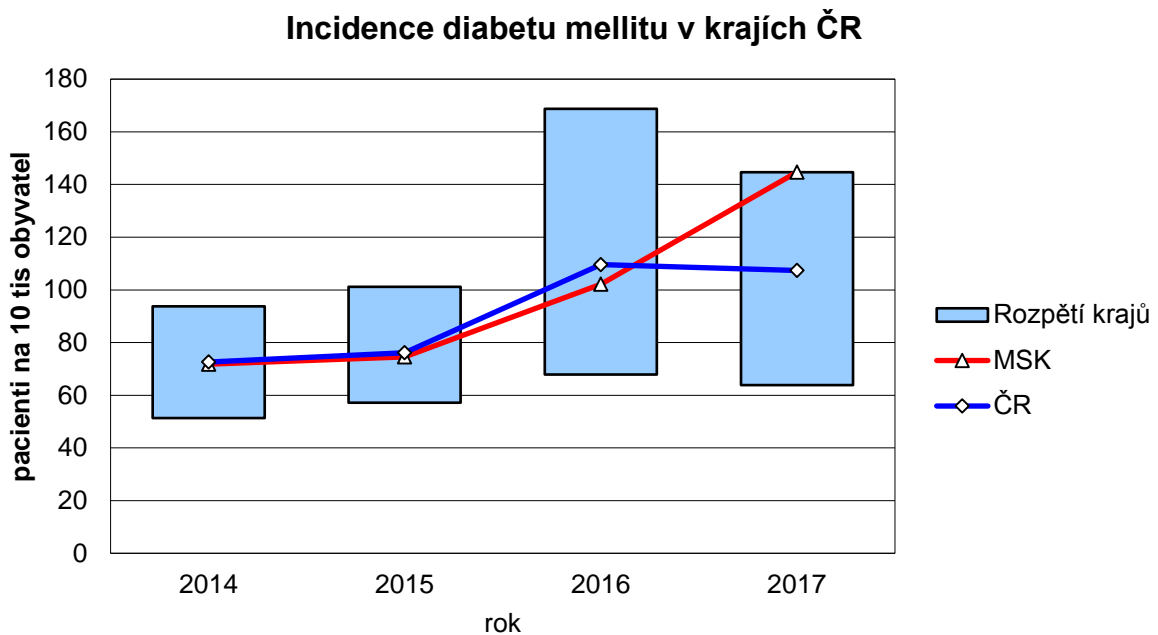


14. listopad – Světový den diabetu

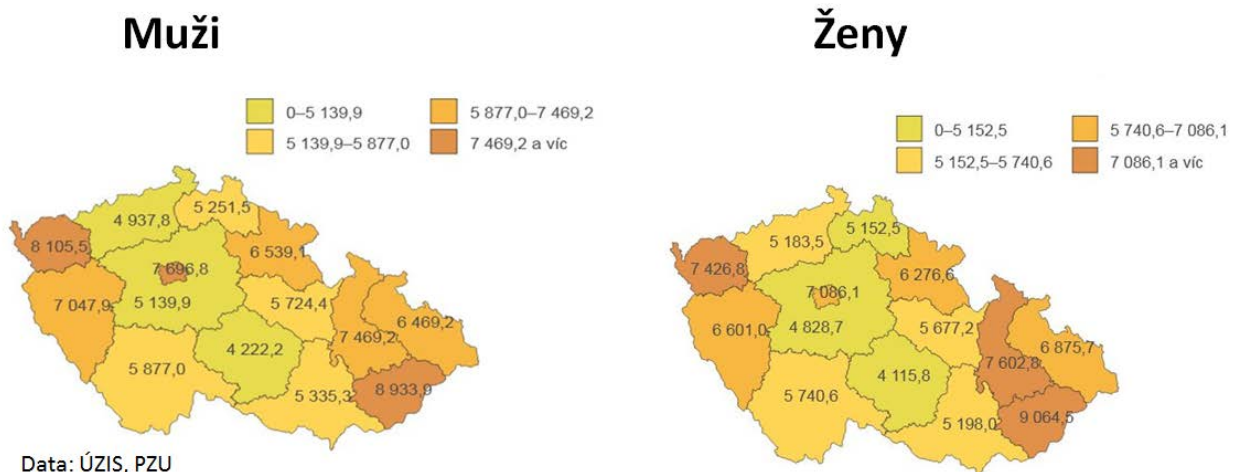
Světový den diabetu se slaví 14. listopadu, upomíná se tím den narození Fredericka Bantina (1891), který stál spolu s Charlesem Bestem u objevu inzulínu.

Diabetes mellitus (cukrovka) je metabolická porucha, projevující se zvýšenou hladinou cukru v krvi. Incidence (výskyt nových onemocnění) stále stoupá (viz graf – zdroj dat ÚZIS, NZIS).



Na následujících kartogramech je znázorněn počet léčených pacientů v jednotlivých krajích ČR v roce 2017, tzv. prevalence.

Prevalence diabetu (na 100 000 osob), 2017



Jaké jsou rizikové faktory pro vznik tohoto onemocnění?

- obezita
- nedostatek fyzické aktivity
- vyšší věk
- špatná strava – s vysokým obsahem tuků a jednoduchých sacharidů
- výskyt diabetu v rodině
- vysoký krevní tlak a cholesterol (často spojené s nadváhou a obezitou)
- kouření
- gestační diabetes v minulosti

Diabetici umírají až 5 krát častěji na srdečně-cévní choroby a zvyšuje se u nich až 3 krát riziko vzniku cévní mozkové příhody.

Snažte se:

- Omezit potraviny z bílé mouky (bílé pečivo, chléb, veka apod.)
- Zvýšit příjem potravin bohatých na škrob a vlákninu (celozrnné pečivo, luštěniny, neloupaná rýže, zelenina)
- Zelenina a ovoce jako součást každého jídla
- Zvýšit příjem ryb, ořechů a semínek
- Dodržovat pitný režim – nejméně 2 litry tekutin denně
- Omezit alkohol
- Zařadit pravidelnou pohybovou aktivitu

