

Identyfikacja ryzyka



Bardzo ważne jest jak najwcześniejsze rozpoznawanie i zwalczanie przyczyn cukrzycy.

MOŻLIWE OBJAWY

- Większe pragnienie
- Utrata wagi
- Częstsze oddawanie moczu
- Infekcje dróg moczowych

ZASIĘGNIJ PORADY LEKARZA!

TEST ZAGROŻENIA CUKRZYCĄ

Ryzyko zachorowania na cukrzycę można szybko stwierdzić przy użyciu specjalnego testu. Test jest anonimowy, można go pobrać ze strony <http://drs.dife.de> und drt.lions-test.de

Nasza żywność składa się głównie z węglowodanów (cukru), lipidów (tłuszczy) i protein (białek). Dzięki niej organizm może wytwarzać energię. W tych procesach potrzebny jest specjalny hormon – insulina – który zmniejsza poziom cukru we krwi. Jeżeli organizm nie wytwarza dostatecznej ilości własnej insuliny, powstaje cukrzyca typu 2 (insulinooporność). Chorzy na cukrzycę typu 2 mogą zredukować skutki choroby, a nawet całkowicie ją wyleczyć, dzięki odpowiedniemu odżywianiu i ruchowi. Chorzy na cukrzycę typu 1 są przez całe życie skazani na zastrzyki z insuliny, ponieważ ich organizm jej nie wytwarza.

Informacje i kontakt



Tę ulotkę można zamówić w następujących językach:



Lions Deutschland, biuro:
Bleichstraße 3, 65183 Wiesbaden,
e-mail: sekretariat@lions-clubs.de

DALSZE INFORMACJE:

Niemieckie Towarzystwo Cukrzycy (DDG): www.ddg.info
Grupa robocza DDG Cukrzyca a Migranci:
<http://migration.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/ueber-uns.html>
Niemiecki Punkt Pomocy dla Cukrzyków:
<https://www.diabetesde.org>
Federalna Centrala Edukacji Zdrowotnej (BZgA): www.bzga.de
www.lions.de/diabetes-praevention
www.mindcarb.de

Kooperanci:



LC Bremer Schweiz
LC Butzbach
LC Rüsselsheim Cosmopolitan
AG Diabetes Lions Deutschland
Niemieckie Towarzystwo Cukrzycy (DDG)



Stopka redakcyjna:

Gabriele Meier-Darimont,
Specjalista do spraw integracji i migracji – Lions Deutschland
Lions Club Wiesbaden-An den Quellen

i LWY POMAGAJĄ.



Nasze motto brzmi „We Serve” („Służymy”). Lions Clubs International (LCI) ma ponad 1,4 mln. członków i jest dzięki temu jedną z największych organizacji pozarządowych. Lwy inicjują własne projekty i wspierają projekty organizacji partnerskich. Ich nadrzędnym celem jest pomoc w samopomocy. Fundacja Lions Clubs International (LCIF) rozdziela corocznie milionowe dotacje na globalną pomoc humanitarną. Oprócz celów społecznych Lwy wspierają też projekty kulturalne i prowadzą działania na rzecz porozumienia między narodami, tolerancji, humanizmu i edukacji.

weserve.org



Lions Deutschland

Cukrzyca – diagnostyka i profilaktyka

Grafika i projekt: www.keserwerk.de, Fotos: © Antonina Vlasova/123RF.com, pikabay.com/Perzbear, Lions Deutschland



Formy i skutki



Ok. 10 procent mieszkańców Niemiec choruje na cukrzycę. Szacuje się, że wśród migrantów odsetek ten jest jeszcze wyższy. Liczby te wykazują tendencję wzrostową.

NAJCZĘSTSZYMI TYPAMI CUKRZYCY SĄ:

CUKRZYCA TYPU 1:

genetyczne, uwarunkowane rodzinie lub wywołane infekcją wirusową schorzenie autoimmunologiczne

CUKRZYCA TYPU 2:

występuje u ponad 90% cukrzyków, spowodowana głównie nadwagą, niewłaściwym odżywianiem i brakiem ruchu. Częstotliwość występowania cukrzycy wzrasta z wiekiem. Cukrzyca typu 2 dotyka coraz częściej dzieci, młodzież i młodych dorosłych.



Choroba nadchodzi niepostrzeżenie, wielu chorych nie wie, że choruje już na cukrzycę.

MOŻLIWE SKUTKI:

- zawał serca
- udar mózgu
- przedwczesna utrata wzroku
- niewydolność nerek
- schorzenia naczyń, amputacje
- schorzenia włókien nerwowych

Cukrzyca powoduje poza tym wzrost kosztów utrzymania systemu opieki zdrowotnej i kosztów społecznych!

Zwiększ swoją aktywność



ZREDUKUJ NADWAGĘ

Profilaktyka cukrzycy nie jest trudna: zdrowe, zrównoważone odżywianie i ruch pomagają w redukcji masy ciała, a więc i ryzyka cukrzycy.

ZDROWE, ZRÓWNOWAŻONE ODŻYWIENIE

Oznacza np.:

- 1 // regularne spożywanie większych ilości warzyw, sałatek i owoców,
- 2 // spożywanie mniejszych ilości ryżu, ziemniaków, makaronu i chleba z mąki pszennej,
- 3 // więcej zdrowej oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego,
- 4 // sytość dzięki spożywaniu białka.
- 5 // W wyjątkowych sytuacjach – dobrze wykorzystane niewielkie ilości słodczy.

Ilustracja pokazuje zdrowy stosunek tych artykułów spożywczych względem siebie. Osoby uprawiające więcej sportu mogą jeść więcej chleba i makaronów (zasada Flexi CARB).



Źródło: Worm/Lemberger/Mangiameli w oparciu o piramidę żywieniową Logi

Ciągła aktywność



REGULARNY RUCH

Ruch pomaga redukować masę ciała, ułatwia regulację poziomu cukru we krwi i wzmacnia układ odpornościowy. Co najmniej pół godziny ruchu dziennie, wchodzenie po schodach zamiast windy, chodzenie piechotą lub jazda rowerem zamiast samochodu, sport rekreacyjny. Optymalna ilość to 30–60 minut wysiłku fizycznego dziennie. Również zdrowy rozwój dziecka wymaga regularnego ruchu, wzmacnia on mięśnie i kości, oddziałując też pozytywnie na aktywność umysłową.



RZUĆ PALENIE

Palący chorzy na cukrzycę typu 2 zwiększają ryzyko zawału serca, udaru, stopy cukrzycowej czy niedokrwienia oczu i nerek.

MNIEJ ALKOHOLU

Spożywanie alkoholu grozi niedocukrzeniem. Alkohol jest poza tym zbyt kaloryczny.