

Распознайте опасность вовремя



Важно вовремя выявить сахарный диабет и устранить причины его возникновения.

ВОЗМОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

- Неутолимая жажда
- Потеря веса
- Обильное мочеиспускание
- Инфекции мочевыводящих путей

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

ТЕСТ НА РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Тест поможет быстро определить риск развития сахарного диабета. Тестирование проводится анонимно, тест можно скачать по адресу <http://drs.dife.de> или drt.lions-test.de

Наше питание состоит в основном из углеводов (сахаров), липидов (жиров) и протеинов (белков). Из них наш организм получает энергию. Для этого необходим гормон инсулин, который снижает уровень глюкозы крови. Если организм вырабатывает недостаточно инсулина, возникает диабет 2-го типа (инсулинорезистентность). При диабете 2-го типа правильное питание и движение могут положительно повлиять на течение болезни или даже привести к полному излечению. При диабете 1-го типа пациенты в течение всей жизни должны вводить инсулин, так как инсулин не вырабатывается организмом.

Информация и контактные данные



Этот буклет можно заказать на следующих языках:



Lions Deutschland, секретариат:
Bleichstraße 3, 65183 Wiesbaden,
электронная почта: sekretariat@lions-clubs.de

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Немецкое диабетическое общество (DDG): www.ddg.info
Рабочая группа «Диабет и мигранты» общества DDG:
<http://migration.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/ueber-uns.html>
Немецкое общество помощи при диабете: www.diabetesde.org
Федеральный центр просвещения по вопросам здоровья (BZgA):
www.bzga.de
www.lions.de/diabetes-praevention
www.mindcarb.de

Партнерские организации:



LC Bremer Schweiz
LC Butzbach
LC Rüsselsheim Cosmopolitan
AG Diabetes Lions Deutschland
Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG)



Выходные данные:

Габриеле Майер-Даримонт,
уполномоченная по интеграции и миграции в «Лайонз Германия»
Lions Club Wiesbaden-An den Quellen

«ЛАЙОНЗ» ПОМОГУТ.



Наш девиз – «We Serve» («Мы служим»). Lions Clubs International (LCI) – одна из самых крупных неправительственных организаций, число ее членов по всему миру насчитывает 1,4 миллиона человек. «Лайонз» инициируют собственные проекты и поддерживают проекты партнерских организаций. Вышестоящей целью организации является помощь в самопомощи. Фонд Lions Clubs International (LCIF) ежегодно предоставляет миллионные гранты на оказание гуманитарной помощи по всему миру. Помимо социальных целей «Лайонз» поддерживают культурные проекты и выступают за взаимопонимание народов, терпимость, гуманность и образование.

weserve.org



Лайонз Германия

Сахарный диабет – выявление и предупреждение

Графика и верстка: www.keiserverk.de. Fotos: © Antonina Vlasova/123RF.com, pixabay.com/Pezibear, Lions Deutschland



Формы и последствия



Около 10 процентов населения Германии страдают сахарным диабетом. Предположительно, среди мигрантов это число еще выше. Наблюдается тенденция роста.

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТИПЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1-ГО ТИПА:

аутоиммунное заболевание, развитие которого связано с генетическими факторами, наследственностью или вирусной инфекцией

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА:

это более 90 % случаев заболевания диабетом. Основные причины – избыточный вес, неправильное питание и недостаток движения. С возрастом риск заболевания диабетом возрастает. Однако заболеваемость диабетом 2-го типа повышается также и среди детей, подростков и молодых людей.



Болезнь приходит незаметно, многие заболевшие не знают, что они больны.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ:

- Инфаркт миокарда
- Апоплексический удар
- Ранняя потеря зрения
- Почечная недостаточность
- Заболевания сосудов, ампутации
- Поражение нервной системы

А также рост расходов для системы здравоохранения и общества!

Будьте активными



СНИЖЕНИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА

Предотвратить сахарный диабет несложно: здоровое сбалансированное питание и движение помогут снизить вес и риск заболевания диабетом.

ЗДОРОВОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Например:

- 1 // регулярно больше салатов, овощей и фруктов
- 2 // меньше риса, картофеля, макаронных изделий и пшеничного хлеба
- 3 // больше оливкового или рапсового масла
- 4 // белковая пища насыщает
- 5 // нечастое употребление сладостей доставляет настоящее удовольствие

На графике представлено правильное соотношение этих продуктов питания. При интенсивных занятиях спортом можно употреблять больше хлеба и макаронных изделий (принцип гибкого употребления углеводов).



Источник: Ворм/Лембергер/Мангиамели на основе пирамиды Logi

Оставайтесь активными



РЕГУЛЯРНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Движение поможет снизить вес, лучше урегулировать уровень глюкозы крови и укрепить иммунную систему. Двигайтесь не менее получаса в день – поднимайтесь по лестнице, а не на лифте, ходите пешком или ездите на велосипеде, а не на машине, занимайтесь спортом. Оптимальная продолжительность физических нагрузок – от 30 до 60 минут в день. Движение очень важно и для здорового развития ваших детей: при движении укрепляются мышцы и кости, движение способствует лучшему умственному развитию.



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

При диабете 2-го типа курение повышает риск инфаркта миокарда, апоплексического удара, никотиновой гангрены и нарушений кровообращения глаз и почек.

МЕНЬШЕ АЛКОГОЛЯ

При употреблении алкоголя возникает риск гипогликемии. Помимо этого, алкоголь содержит много калорий.