

A CUKORBETEGSÉG VILÁGNAPTJÁN IDÉN A CSALÁDOT ÜNNEPELJÜK!

Mert ha a cukorbetegség felismerésről, megelőzésről és kezelésről van szó, jól tudjuk, hogy...

“EZ CSALÁDI ÜGY”

A CSALÁD A LEGJOBB CSAPAT, AMELYHEZ ÉLETE SORÁN TARTOZHAT.

ŐK A LEGERŐSEBB SZÖVETSÉGESEK!

A diabétesszel kapcsolatos teendőkhez szükség van:



NAPI KEZELÉSEKRE



RENDSZERES ELLENŐRZÉSRE



EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA



FOLYAMATOS TÁJÉKOZÓDÁSRA

MINDEN EGYES CSALÁDTAGNAK MEGVAN BENNE A SAJÁT KULCSSZEREPE.

MERT A DIABÉTESZ GONDOZÁSA OTTHON KEZDŐDIK!

Minden család minden egyes tagja tud...



SEGÍTENI ANNAK A TÉNYNEK A TUDATOSÍTÁSÁBAN ÉS TERJESZTÉSÉBEN, HOGY A DIABÉTESZ KORAI FELISMERÉSE A KESŐBBI SZÖVODMÉNYEK MEGELŐZÉSE SZEMPONTJÁBÓL KULCSFONTOSÁGÚ



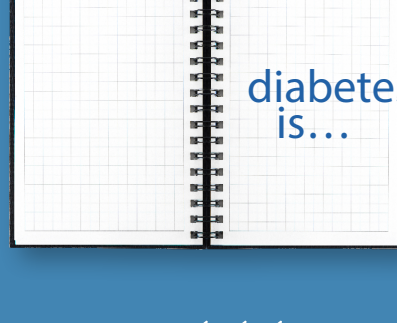
TÁMOGATNI, BÁTORIZTANI EGYMÁST ABBA, HOGY EGÉSZSÉGESEN ÉTKEZZENEK ÉS MOZOGJANAK EGYÜTT



ÉRZELMI TÁMOGATÁST NYÚJTANI AZOKNAK A CSALÁDTAGOKNAK, AKIK CUKORBETEGSÉGBEN SZENVEDNEK, ÉS SEGÍTENI A KAPCSOLÓDÓ STRESSZ ÉS AGGDODALMAK CSÖKKENTÉSÉBEN



HOZZÁFÉRÉST BIZTOSÍTANI A KEZELÉSHEZ



HOZZÁFÉRÉST BIZTOSÍTANI A HELYES ÉS FOLYAMATOS TÁJÉKOZÓDÁSHOZ

A CSALÁD ATTÓL MÉG ÉREZHETI JÓL MAGÁT!



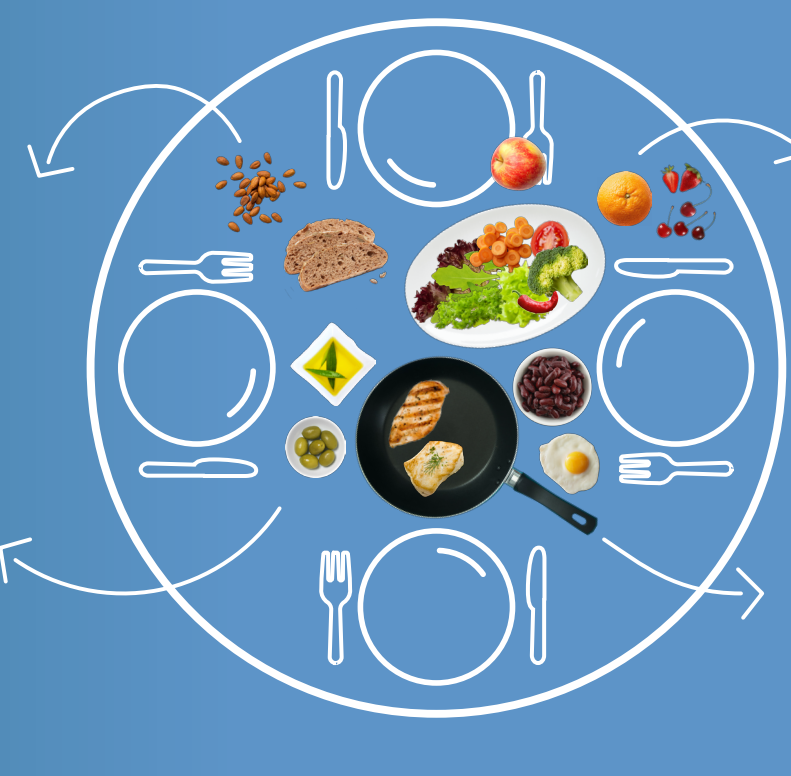
SÉTÁLJANAK, BICIKLIZZENEK, ÚSSZANAK, VAGY VÁLASSZANAK BÁRMILYEN OLYAN MOZGÁSFORMÁT, AMIT SZÍVESEN CSINÁLNAK EGYÜTT A CSALÁDDAL!

NE FELEJTSE, NINCSE OLYAN, HOGY KONKRÉT “CUKORBETEGSÉG-DIÉTA”. A DIABÉTESZ ESETÉBEN IS A HELYES ÉTREND TITKA EGYSZERŰEN AZ EGÉSZSÉGES CSALÁDI TÁPLÁLKOZÁS, MELY ALKALMAZKODIK AZ EGYÉNI IGÉNYEKHEZ.

EGY EGÉSZSÉGES CSALÁDI ÉTREND HÁZILAG KÉSZÍTETT ÉTELEKEN ALAPUL, KÖZTÜK...

TELJES KIÖRLÉSŰ GABONÁKKAL ÉS MAGVAKKAL

MINÉL KEVESEBB ZSÍRRAL ÉS SÓVAL



TÖBBFÉLE ZÖLDSÉGGEL ÉS GYÜMÖLCCSEL

HALAKKAL ÉS SOVÁNY HÚSOKKAL, TOJÁSSAL, HÜVELYESEKKEL ÉS ALACSONY ZSÍRTARTALMÚ TEJTERMÉKEKKEL

ÉS KEVESEBB VAN BENNE...



VÖRÖS HÚSBÓL ÉS ZSÍROS ÉTELBŐL



SÓBÓL ÉS KÉSZÉTELBŐL



CUKORBÓL, ÉDESSÉGBŐL ÉS SÜTEMÉNYBŐL



DE MÉG DIABÉTESSZEL IS LEHET “ÉDES” AZ ÉLET...

ÖSSZA MEG KEDVENC DESSERTJÉT EGY BARÁTJÁVAL VAGY CSALÁDTAGJÁVAL, ÉS A KALÓRTAMENTES ÉDESÍTŐSZEREK IS SEGÍTHETNEK ABBA, HOGY TOVÁBBRA IS FOGYASZTHASSA A KEDVENC CSALÁDI FINOMSÁGOKAT, CSAK ÉPP CUKOR NÉLKÜL ÉS CSÖKKENTETT KALÓRTIARTARTALOMMAL.

NÉHÁNY TÉNY A DIABÉTESSZEL KAPCSOLATBAN

A NEMZETKÖZI DIABETES SZÖVETSÉGTŐL (IDF):

425 MILLIÓ FELNŐTT SZENVED CUKORBETEGSÉGBEN

11-EDIK

MINDEN MÁSODIK 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEG DIAGNOSZTIZÁLATLAN MARAD

4-BŐL KEVESEBB, MINT 1 CUKORBETEG CSALÁDTAGJA FÉRHET HOZZÁ A CUKORBETEGSÉGGEL KAPCSOLATOS OKTATÁSI PROGRAMOKHOZ

DE...



A 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉGEK 80%-A MEGELŐZHETŐ LENNE AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD KIALAKÍTÁSÁVAL

&



A CSALÁD TÁMOGATÁSA KULCSFONTOSÁGÚ!

TEHÁT CSELEKEDJEN - MAGÁÉRT, ÉS A CSALÁDJÁÉRT!
MERT “EZ CSALÁDI ÜGY!”

Készült: a Cukorbeteg Világnapja alkalmából



A Dietetikusok Európai Szövetségének Diabetes munkacsoportja támogatásával. A kezdeményezés hazai szakmai partnere a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.



#WDD2018 #ISA4WDD