

# Svetski dan dijetne bolesti: Zdravstveni budućnost

13.11.2012

Svetski dan dijetne bolesti (Dijetna World Diabetes Day, WDD), 14. novembra 2012., svedoči o važnosti zdravog načina života i prevencije dijabetesa. Svetski dan dijetne bolesti je prilika da se podigne svest o ovom ozbiljnom zdravstvenom problemu i da se poduzmu koraci za njegovo spreženje. Dijabetes je jedna od najčešćih bolesti u svetu, a njegova učestalost se neprekidno povećava. U Srbiji se prema poslednjim podacima procenjuje da oko 10% stanovništva ima dijabetes. Osim fizičkih simptoma, dijabetes može dovesti do ozbiljnih komplikacija, uključujući bolesti srca, krvnih sudova, bubrežne bolesti i slepote. Zdrav način života, uključujući pravilnu ishranu, redovnu fizičku aktivnost i održavanje zdravog telesnog težine, može značajno smanjiti rizik od nastanka dijabetesa i njegovih komplikacija.

Što se tiče prevencije dijabetesa, važno je održavati zdrav način života. To uključuje pravilnu ishranu bogu vlaknima i niskog sadržaja šećera i masti, redovnu fizičku aktivnost i održavanje zdravog telesnog težine. Takođe je važno redovno proveravati nivo šećera u krvi, posebno ako imate porodičnu anamnezu dijabetesa ili druge faktore rizika. Ako sumnjate da imate dijabetes, obratite se lekaru za savet i eventualno testiranje. Pravovremeno otkrivanje i lečenje dijabetesa može značajno smanjiti rizik od komplikacija i omogućiti kvalitetniji život.

Tri ključna elementa prevencije dijabetesa su:

1. Redovna fizička aktivnost i održavanje zdravog telesnog težine
2. Stalna ishrana bogu vlaknima i niskog sadržaja šećera i masti
3. Redovno proveravanje nivo šećera u krvi i stavljanje na dijetu ako je potrebno

U slučaju sumnje na dijabetes, važno je konzultovati se sa lekarom. Tip 2 dijabetesa može se često otkriti tokom rutinskih lekarskih pregleda. Pravovremeno otkrivanje i lečenje mogu značajno smanjiti rizik od komplikacija i omogućiti kvalitetniji život.

Redovno proveravanje nivo šećera u krvi je ključno za prevenciju dijabetesa tip 2.

- Pravilna ishrana bogu vlaknima i niskog sadržaja šećera i masti
- Redovna fizička aktivnost i održavanje zdravog telesnog težine
- Pravilna ishrana bogu vlaknima i niskog sadržaja šećera i masti
- Redovno proveravanje nivo šećera u krvi
- Uzroci dijabetesa
- Pravilna ishrana bogu vlaknima i niskog sadržaja šećera i masti
- Redovna fizička aktivnost i održavanje zdravog telesnog težine
- Dijabetes tip 2 i njegove komplikacije
- Redovno proveravanje nivo šećera u krvi

Značajni faktori rizika za razvoj dijabetesa su:

- Uzroci dijabetesa (genetika i životni stil)
- Redovna fizička aktivnost i održavanje zdravog telesnog težine
- Pravilna ishrana bogu vlaknima i niskog sadržaja šećera i masti
- Redovno proveravanje nivo šećera u krvi
- Uzroci dijabetesa
- Redovna fizička aktivnost i održavanje zdravog telesnog težine
- Pravilna ishrana bogu vlaknima i niskog sadržaja šećera i masti
- Redovno proveravanje nivo šećera u krvi
- Uzroci dijabetesa
- Redovna fizička aktivnost i održavanje zdravog telesnog težine
- Pravilna ishrana bogu vlaknima i niskog sadržaja šećera i masti
- Redovno proveravanje nivo šećera u krvi
- Uzroci dijabetesa
- Redovna fizička aktivnost i održavanje zdravog telesnog težine
- Pravilna ishrana bogu vlaknima i niskog sadržaja šećera i masti
- Redovno proveravanje nivo šećera u krvi

\*Mogući simptomi dijabetesa su: učestalo mokrenje, žeđ, gubitak težine, zamagljen vid i umor.

U slučaju sumnje na dijabetes, važno je konzultovati se sa lekarom. Pravovremeno otkrivanje i lečenje mogu značajno smanjiti rizik od komplikacija i omogućiti kvalitetniji život.

Preventivni saveti

Tip 2 dijabetesa može se često otkriti tokom rutinskih lekarskih pregleda. Pravovremeno otkrivanje i lečenje mogu značajno smanjiti rizik od komplikacija i omogućiti kvalitetniji život.

Pravilna ishrana bogu vlaknima i niskog sadržaja šećera i masti

â€œÂ dÐ° Ð¼drÂ¼vÐ°mÐ¼ Ð¼ptimÐ°Inu tÐµlÐµsnu tÐµÂ¼inu, i  
â€œÂ dÐ° budÐµmÐ¼ fiziÂ¼i Ð°Ð°tivni.

PrilÐ¼zi:

PÐ¼stÐµr 1 - SvÐµtsÐ°i dÐ°n diÑ°bÐµtÐµsÐ° 14. nÐ¼vÐµmbÐ°r 2012.pdf  
PrÐ°vÐ° ÐµduÐ°ciÑ° zÐ° svÐµ

PÐ¼stÐµr 2 - SvÐµtsÐ°i dÐ°n diÑ°bÐµtÐµsÐ° 14. nÐ¼vÐµmbÐ°r 2012.pdf  
PrÐ°vÐ¼ Ð¼ruÂ¼ÐµnjÐµ zÐ° svÐµ

LinÐ°:

SvÐµtsÐ°i dÐ°n diÑ°bÐµtÐµsÐ°

[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)

DiÑ°bÐµtÐ¼iÐ¼i sÐ°vÐµz SrbiÑ°

[www.diabeta.net](http://www.diabeta.net)

PIÐ°vi Ð°rug. UdruÂ¼ÐµnjÐµ zÐ° bÐ¼rbu prÐ¼tiv diÑ°bÐµtÐµsÐ° grÐ°dÐ° BÐµÐ¼grÐ°dÐ°

[www.plavikrug.org](http://www.plavikrug.org)

Â

Izvor: [www.batut.org.rs](http://www.batut.org.rs)