

DIABETUL ZAHARAT

DE TIP







Astăzi, mulți oameni ies învingători din lupta cu diabetul. Cum reușesc aceștia să-și reducă nivelul glicemiei și să nu mai fie dependenți de insulină? Modificându-și modul de viață într-o manieră care să promoveze sănătatea.

Trebuie să înveți asta din surse sigure și să previi complicațiile!

Complicații majore



-  Bolile cardio-vasculare
-  Afectarea oculară
-  Afectarea renală
-  Piciorul diabetic
-  Polineuropatia diabetică

Managementul Diabetului cu Succes

Alimentație



Exercițiu

Medicație



4 criterii importante în alimentația diabeticului

ADECVATĂ

Alimentele consumate să aducă nutrienți esențiali, fibre și energie în cantități suficiente pentru menținerea sănătății și a greutății corpului. Evită alimentele rafinate!

O alimentație echilibrată reprezintă un factor esențial în menținerea unei stări de sănătate optime. A mânca echilibrat înseamnă a mânca variat, respectarea orelor de masă și adecvarea porțiilor la masa corporală.

ECHILIBRATĂ

CONTROLATĂ CALORIC

Aportul energetic trebuie să corespundă nevoilor metabolice, astfel se asigură controlul greutății corporale.

Fără excese alimentare precum sarea, grăsimile, zahărul sau alte componente peste anumite limite.

Moderație, nu abstenență!!!

MODERATĂ

STOP diabetes

