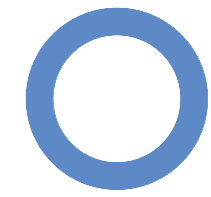


# 2-es TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉG



Diabétesz Világnap  
November 14

Ha ismeri a saját kockázati tényezőit, akkor tudni fogja a választ és a megoldást is.

A cukorbetegséggel élők több mint 90 %-ának 2-es típusú diabétesze van. Ez a cukorbetegség legtöbbször lappangva, lassan, alig észrevehető tünetekkel alakul ki.

Ha a cukorbetegséget nem ismerik fel és nem kezelik időben, **akkor az komoly szövődmények kialakulásához vezethet.**

Számos **tényezőt** ismerünk, amelyek növelik a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát. **Ha ismerjük ezeket a kockázati tényezőket és tudjuk a teendőket, akkor a cukorbetegség kialakulása megelőzhető vagy késleltethető lehet.**



Majdnem minden második cukorbeteg nem is tud arról, hogy ő cukorbeteg.



## Melyek a 2-es típusú cukorbetegség kockázati tényezői?



**Családi előfordulás:** Fokozott kockázatot jelent, ha a családban egy szülő vagy testvér cukorbetegséggel él.



**Mozgásszegény életmód:** A mozgás hiánya hozzájárulhat a testsúly növekedéséhez és az inzulinrezisztencia kialakulásához.



**Testsúly:** Ha Ön túlsúlyos vagy az elhízott, az növeli a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának esélyét.



**Terhességi cukorbetegség:** Fokozott kockázatot jelent nők körében a várandósság alatti cukorbetegség, magasabb vércukorkorértékek kialakulása.



**Életkor:** Az életkor előrehaladtával nő a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának az esélye, különösen 45 éves életkor felett.

## Ismerje fel, hogy mi kell tennie!

Az **egészséges táplálkozási szokások és a rendszeres testmozgás** sok esetben segíthet csökkenteni a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát.

**Étkezés:** Az élelmi rostban gazdag gabonaféléket (pl. teljeskiőrlésű kenyér), a zsírszegény húsokat és tejtermékeket, a keményítőt nem tartalmazó zöldségféléket és a gyümölcsöket kell elsősorban választania. Csökkenteni, illetve kerülni kell a cukrozott (pl. fagyalt) és a magas telített zsírtartalmú élelmiszereket (pl. vaj, tejszín, magas zsírtartalmú sajt).

**Testmozgás:** Kevesebb időt töltsön ülve és több időt testmozgással! Legyen cél, hogy legalább heti 150 percnyi (2,5 óra) közepes intenzitású mozgást (pl. gyors gyaloglás, kocogás, kerékpározás) végez.

**Figyeljen** a cukorbetegség lehetséges jeleire (túlzott szomjúságérzés, gyakori vizeletürítés, indokolatlan, nem szándékos fogyás, lassan gyógyuló sebek, homályos látás, erőnléti állapot hanyatlás). Ha ezeknek a tüneteknek bármelyikét tapasztalja vagy a nagy kockázati csoportok egyikébe tartozik, vegye fel a kapcsolatot kezelőorvosával!



Ismeri Ön a cukorbetegséggel kapcsolatos saját kockázati tényezőit?  
[worlddiabetesday.org/prevention](http://worlddiabetesday.org/prevention)

#WorldDiabetesDay #KnowYourRisk



International  
Diabetes  
Federation