

Zadbaj o siebie

Na badanie poziomu glukozy we krwi może Cię skierować lekarz rodzinny.

Kontroluj masę ciała i BMI. Indeks masy ciała oznaczysz m.in. w kiosku profilaktycznym, który znajdziesz w każdym oddziale wojewódzkim NFZ.



Dowiedz się więcej o kioskach profilaktycznych na stronie

www.pacjent.gov.pl



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Aktywność fizyczna w walce z cukrzycą i otyłością

Cukrzyca to pierwsza niezakaźna choroba, która została uznana za epidemię XXI wieku. Z rozwojem cukrzycy typu 2 bezpośredni związek ma nadwaga oraz otyłość. Prowadzi do nich niezdrowa dieta i brak ruchu.

Cukrzyca – niesłodka choroba

- Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, która dotyka miliony ludzi na świecie.
- 1 na 12 osób choruje na cukrzycę. W tej grupie tylko co druga osoba jest świadoma swojej choroby.
- Szacuje się, że do 2035 r. na całym świecie liczba chorych na cukrzycę zwiększy się o dodatkowe ok. 205 mln ludzi.
- W Polsce na cukrzycę choruje ok. 3 mln osób.

Czym jest aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna to ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga energii. To oznacza, że aktywność fizyczna to nie tylko zorganizowane zajęcia sportowe. To także typowa codzienna aktywność zawodowa czy prace domowe.

Niedostateczna aktywność fizyczna to taka:

- podczas której spalasz mniej niż 500 kcal tygodniowo
- która trwa krócej niż 25 minut dziennie.

Aktywność fizyczna a systematyczność



Ruch najlepszym lekiem na cukrzycę

Aktywność jest ważna zarówno w profilaktyce cukrzycy, jak i w jej leczeniu. Ćwiczenia uwrażliwiają organizm na insulinę. Dzięki temu konieczność przyjmowania kolejnych leków, w tym insuliny, można odsunąć w czasie nawet o kilka lat.

Masz od 18 do 64 lat i nie masz powikłań cukrzycy? Zgodnie z zaleceniami WHO ćwicz intensywnie (bieganie, pływanie, jazda na rowerze) przez 150 min na tydzień lub przez 300 min w przypadku umiarkowanej intensywności ćwiczeń (spacer, zakupy, praca na działce).

Masz powikłania cukrzycy (stopa cukrzycowa, problemy ze wzrokiem, nerkami)? Skonsultuj swój zestaw ćwiczeń z lekarzem.

Jak polubić aktywność fizyczną

Jeżeli dotychczas aktywności fizycznej było w Twoim życiu niewiele, zmień to!

- Znajdź wewnętrzną motywację. To podstawa sukcesu!
- Wybierz taki rodzaj aktywności, który najbardziej lubisz.
- Unikaj przetrenowania – na początku ćwicz 3 x w tygodniu po 30 minut.
- Pamiętaj o prawidłowym odżywianiu i pij codziennie 1-2 litrów wody. Przy intensywnym wysiłku zwiększ przyjmowanie płynów o 400-800 ml.

Sprawdź program treningowy NFZ na kanale Akademia NFZ w serwisie YouTube.



Treningi oraz porady specjalistów dostępne są również w aplikacji mojeIKP.

