

*За превенцију  
типа 2  
дијабетеса*



ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
БЕОГРАД



Београд  
[www.beograd.rs](http://www.beograd.rs)

# За превенцију тип 2 дијабетеса

5/5

Шећерна болест (*Diabetes mellitus*) назив је за групу различитих метаболичких поремећаја хроничног тока, која се обичајено дели на: тип 1 дијабетеса, тип 2 дијабетеса, друге специфичне облике дијабетеса и гестациски дијабетес.

Од посебног значаја за друштво и појединца је тип 2 дијабетеса, првенствено због широке распрострањености и значајних могућности превенције. Умеравање превентивног деловања ка унапређењу животног стила појединца, отвара велики простор за успех, кроз изражавање правилне исхране, физичке активности, одржавање оптималне телесне масе и незапочињање или престанак пушења.

Основни циљ наредних страница је да нас подсети на најважније факторе који утичу на ризик за развој тип 2 дијабетеса, а који су део нашег понашања, и на које стога можемо да утичемо, усмеравајући наше навике у здравствено повољном смеру, и да уз истрајавање у здравим животним навикама постигнемо одличну оцену на провери из животног стила - 5/5!

*Травилно*

*се храним . . .*

*јер желим да сачувам своје здравље.*

*Тражите и Ви приоритете:*

- *Одвојите време за припрему здравог оброка - пронађите рецепте који су здрави и укусни!*
- *Печење, кување и барење хране без додатог или уз мало биљног уља - здравији избор од пржења или поховања.*
- *Замените нездраве ужине за здраве - нпр. воће, орашасте плодове, јогурт су добар избор у односу на разне "грицкалице".*
- *Ограничите унос додатих шећера - нпр. слаткише, заслађена пића.*
- *Ограничите унос црвених меса и месних прерађевина.*

## Травилна исхрана и тий 2 дијабетеса

Здрав образац исхране (унос нутријентима богатих намирница, у оквирума енергетских потреба, из свих прејоручених група-поврће, воће, житарице, извори протеина, уља, млечни производи, уз ограничавање уноса хране богате додатим шећерима, засићеним мастима и натријумом, као и алкохолних пића) може нам помоћи да значајно смањимо ризик од развоја тийа 2 дијабетеса.

Посаветујте се са својим лекаром око свих питања везаних за очување и унапређење Вашеј здравља.

Здраве навике ујражњавајте у свим животним добуима!

- ✓ Травилна исхрана
- ✓ Физичка активност
- ✓ Оптимална телесна маса
- ✓ Не пушити
- ✓ Истрајати у здравим навикама

Одличан (5)

Бавим се

физичком активношћу...

јер желим да сачувам своје здравље.

Тражите и Ви препоруке:

- Покрените се-више физичке активности прилагођене Вашем узрасту, могућностима и здравственом стању доноси значајне користи за здравље. Посаветујте се са својим лекаром око оптималног избора врсте и трајања физичке активности.
- Пронађите активност у којој уживате-биће Вам забавније, и нећете брзо одустати!
- Повежите се са пријатељима-било да сте одабрали нир шетњу или возњу бицикла, у друштву ће Вам бити много занимљивије.
- Мање седења значи боље здравље-нир. на сваки час седења, устаните и покрените се.

## Физичка активност и тий 2 дијабетеса

Огроман је значај који физичка активност носи у погледу превенције тийа 2 дијабетеса-истраживања наводе да се ризик код физички активних особа значајно смањује. Са друге стране, прекомерно време проведено у седењу (нпр. гледање телевизије) такође испољава значајан утицај на здравље, повећавајући ризик за развој тийа 2 дијабетеса.

Посаветујте се са својим лекаром око свих питања везаних за очување и унапређење Ваше здравља.

Здраве навике изражавајте у свим животним добина!

- ✓ Правилна исхрана
- ✓ Физичка активност
- ✓ Оптимална телесна маса
- ✓ Не пушити
- ✓ Истрајати у здравим навикама

# Одржававам оптималну телесну масу...

јер желим да сачувам своје здравље.

## Тражите и Ви препоруке:

- За одређивање стања ухрањености код одраслих особа, служимо се показатељем који се зове индекс телесне масе (БМТ енгл. Body Mass Index). Индекс телесне масе (БМТ) се одређује тако што се маса (kg) подели са квадрираном вредношћу висине (m) - (БМТ) = маса (kg) / висина<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>). Према вредностима индекса телесне масе, постоје следеће категорије ухрањености:

- Потхрањеност - < 18.5
- Нормална ухрањеност 18.5-24.9
- Прекомерна ухрањеност  $\geq 25$ : \*Предгојазност 25-29.9

\*Гојазност  $\geq 30$

- Вредност индекса телесне масе потребно је тумачити у складу шире здравствене слике појединца - стога је за сва питања око постизања и одржавања оптималне телесне масе важно разговарати са изабраним лекаром.

## Оптимальна телесна маса и тий 2 дијабетеса

Прекомерна ухрањеност и гојазност могу значајно повећати ризик за развој тийа 2 дијабетеса - према неким истраживањима прекомерно ухрањене особе имају око **7 пута већи ризик**, док се код гојазних особа бележи чак **20 до 40 пута већи ризик** за развој тийа 2 дијабетеса у односу на нормално ухрањене.

Посаветујте се са својим лекаром око свих питања везаних за очување и унапређење Вашеј здравља.

Здраве навике ујражњавајте у свим животним добима!

- ✓ Правилна исхрана
- ✓ Физичка активност
- ✓ Оптимальна телесна маса
- ✓ Не пушити
- ✓ Истрајати у здравим навикама

## Нисам пушач...

јер желим да сачувам своје здравље.

### Тражите и Ви препоруке:

- Не започињати пушење!
- Потражите стручну помоћ за одвикавање од пушења - престанак пушења је једна од најзначајнијих одлука која може унапредити здравље.
- Избегавајте боравак у просторијама у којима се пушач и краткотрајно излагање дуванском диму може остварити мерљив ефекат на плућну функцију.
- Учините Ваш дом простором без дуванског дима - унапредите здравље целе породице.

## Пушење и тий 2 дијабетеса

Поред бројних штетних последица по здравље, пушење је повезано и са увећањем ризика за развој тийа 2 дијабетеса од 30-40% код пушача у односу на непушаче.

Такође, показана је и зависност од интензитета пушења: већи број попушених цигарета повезан је са порастом ризика за развој тийа 2 дијабетеса.

Посаветујте се са својим лекаром око свих питања везаних за очување и унапређење Вашег здравља.

Здраве навике изражавајте у свим животним доблима!

- ✓ Правилна исхрана
- ✓ Физичка активност
- ✓ Оптимална телесна маса
- ✓ Не пушити
- ✓ Истрајати у здравим навикама

# Истрајавам у здравим навикама...

јер желим да сачувам своје здравље.

Тражите и Ви препоруке:

- Више дисциплине за боље резултате-здравији животни стил није тешко достићи!
- Одредите се за здравље-нека усвајање и одржавање здравих навика буде ваш дугорочни циљ.
- Здраве навике појединца-пут ка унапређењу здравља читаве породице!
- Редовно проверавајте своје здравље-посаветујте се са Вашим изабраним лекаром око најбољих начина да унапредите свој животни стил.

## Превенција тийа 2 дијабетеса-задатак који траје

Усвајање здравих животних образаца први је и најважнији корак ка унапређењу укупног сопственог здравља, и посебно превенције тийа 2 дијабетеса.

Одржање стечених здравих навика кључан је следећи корак, који захтева посвећеност и истрајност, а уз праксу редовног контролисања здравственог стања доноси дугорочне користи.

Посаветујте се са својим лекаром око свих питања везаних за очување и унапређење Ваше здравља.

Здраве навике изражавајте у свим животним доблима!

- ✓ Правилна исхрана
- ✓ Физичка активност
- ✓ Оптимална телесна маса
- ✓ Не пушити
- ✓ Истрајати у здравим навикама

Одличан (5)



ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
БЕОГРАД



Београд  
[www.beograd.rs](http://www.beograd.rs)