

TÝKA SA PREDIABETES AJ VÁS?

Cukrovka 2. typu nevzniká náhle, predchádza jej stav zvaný prediabetes. Ak ho odhalíte včas a nepodceníte svoj stav, dokážete zmenami v životnom štýle podstatne znížiť riziko, že sa u vás postupne rozvinie cukrovka.



RIZIKÁ PREDIABETU

Prediabetes zvyšuje riziko:



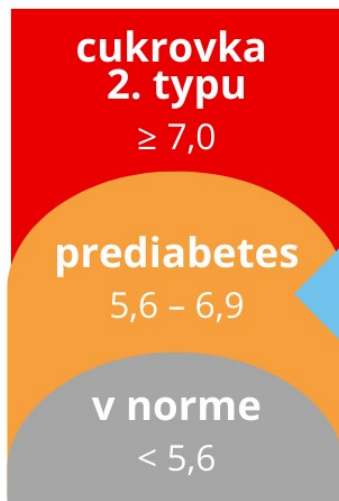
cukrovky
2. typu



ochorení
srdca



mozgovej
príhody



CUKOR V KRVI

hladiny cukru v krvi sú **zvýšené oproti normálnym hodnotám**, no ešte nie také vysoké, aby signalizovali cukrovku 2. typu

uvedené hodnoty cukru v krvi sa vzťahujú na glykémiu nalačno (po 8 hod pôste) v mmol/l

ZNIŽOVANIE ZDRAVOTNÝCH RIZÍK



zdravá strava



zvýšenie
fyzickej aktivity



šanca znížiť si riziko
cukrovky 2. typu až o

~~POLOVICU~~ ✂

Odporúčame zároveň nasledujúce zmeny v životospráve:



udržiavať si
primeranú
hmotnosť



nefajčiť



obmedziť
príjem soli
a tukov



obmedziť
alkohol



sledovať si
tlak, cukor a
cholesterol



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY