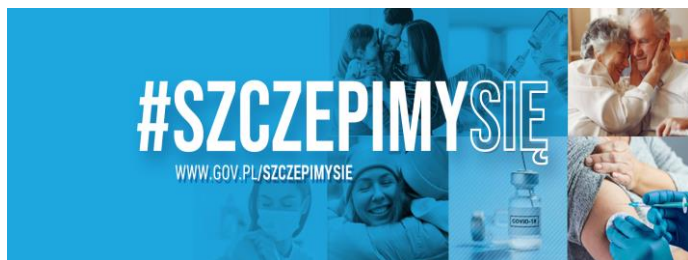


## Rodzicu pamiętaj

- Nie podawaj dziecku słodyczy na pocieszenie czy w formie nagrody za dobre zachowanie.
- Naucz dziecko po jakie zdrowe przekąski może sięgać w ciągu dnia i zadbaj o ich wcześniejsze przygotowanie.
- Nie kupuj dziecku słodkich napojów, naucz je pić wodę.
- Daj dziecku dobry przykład.
- Zapewnij dziecku odpowiednią aktywność fizyczną.
- Czytaj etykiety produktów - wybieraj żywność z mniejszą zawartością cukru.
- Gdy zaobserwujesz u dziecka pierwsze objawy cukrzycy, koniecznie udaj się do lekarza rodzinnego w celu wykonania badania poziomu glukozy na czczo.



**Telefoniczna Informacja Pacjenta**

**800 190 590**

**pacjent.gov.pl**

**diety.nfz.gov.pl**

**Akademia NFZ**



**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Dzieci profilaktyka cukrzycy



### Cukrzyca u dzieci w Polsce

- U dzieci może wystąpić zarówno cukrzyca typu 1 (ponad 90% przypadków), która jest chorobą autoimmunologiczną, jak i typu 2, spowodowaną przede wszystkim przez czynniki środowiskowe (zła dieta, brak aktywności fizycznej).
- W ciągu ostatnich 25 lat zachorowalność na cukrzycę typu 1 zwiększyła się 5-krotnie.
- 22% dzieci i młodzieży w wieku 9-18 lat zmaga się z nadwagą lub otyłością, a to główne czynniki sprzyjające cukrzycy typu 2.

## Cukrzyca typu 1

### Czym się charakteryzuje?

Wynika z niedoboru lub całkowitego braku insuliny, wytwarzanej przez komórki trzustki, z powodu ich niszczenia przez układ odpornościowy. Insulina ma za zadanie transport cukru z krwi do komórek ciała. Cukrzyca typu 1 wymaga podawania choremu insuliny podskórnie, aby utrzymywać prawidłowy poziom cukru we krwi.

### Niepokojące objawy

- Nadmierne pragnienie.
- Częste oddawanie dużych ilości moczu, także w nocy.
- Zmęczenie, apatia.
- Chudnięcie.
- Zajady w kącikach ust.
- Zapach acetonu z ust.
- Zaburzenia widzenia.

### Profilaktyka

Aktualnie cukrzyca typu 1 nie można zapobiec, można jedynie opóźnić jej początek. Przypuszcza się, że niektóre czynniki środowiskowe mogą mieć wpływ na inicjowanie choroby u dzieci z predyspozycją genetyczną. Dlatego warto obniżyć czynniki ryzyka przez:

- unikanie infekcji i prawidłowe ich leczenie;
- podawanie dziecku witaminy D (w ilości uzgodnionej z lekarzem);
- unikanie stresu;
- karmienie piersią i unikanie zbyt wczesnego (przed czwartym miesiącem życia) lub zbyt późnego (powyżej szóstego miesiąca życia) rozszerzania diety;
- unikanie nadmiaru cukrów i węglowodanów oraz pokarmów wysokoprzetworzonych (o wysokim indeksie glikemicznym).

## Cukrzyca typu 2

### Czym się charakteryzuje?

To przewlekłe schorzenie metaboliczne, które zaburza mechanizmy wykorzystania glukozy w organizmie. U jego podłoża leży tzw. insulinooporność (oporność ciała na insulinę). W jej efekcie, organizm produkuje nadmierne ilości hormonu - insuliny, co prowadzi do niewydolności trzustki.

### Niepokojące objawy

- Zwykle przypadkowo stwierdzone podwyższenie glukozy we krwi.
- Otyłość.
- Przebarwienia skóry na szyi, w dołach pachowych i pachwinach.
- Zmęczenie, senność.
- Pogorszenie ostrości wzroku.
- Infekcje intymne.

### Profilaktyka

Kluczowe w profilaktyce cukrzyca typu 2 są aktywność fizyczna i ukształtowanie u dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych tj.:

- regularne spożywanie posiłków (4-5 posiłków co 3-4 godziny);
- niedopuszczanie do przegłodzenia lub przejedzenia;
- picie odpowiedniej ilości wody;
- jedzenie węglowodanów złożonych (produkty pełnoziarniste - z tzw. „ciemnej mąki”, warzywa, nasiona roślin strączkowych);
- unikanie węglowodanów prostych (znajdują się np. w słodyczach, słodzonych napojach, produktach zbożowych z pełnego przemiału - z tzw. „białej mąki”, ale także w owocach i produktach mlecznych);
- ograniczenie niezdrowych przekąsek (np. chipsów), żywności przetworzonej (zawierającej sztuczne barwniki, konserwanty, dużo cukru, soli i tłuszczu).