



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA

Ploiești, 100022, str. Take Ionescu 13

Data

13 NOV. 2018

Telefon: 0244-522201

Fax: 0244-523471 Nr.

4/289

Mail: secretariat@dspph.ro Web: www.dspph.ro



Nr. operator date cu caracter personal: 21959

COMUNICAT DE PRESA ZIUA MONDIALA A DIABETULUI 14 NOIEMBRIE 2018

Ziua Mondiala a Diabetului se celebreaza in fiecare an la 14 noiembrie. A fost creată în anul 1991 de International Diabetes Federation (IDF) și Organizația Mondială a Sănătății (OMS), ca răspuns la preocupările tot mai serioase legate de diabet ca amenințare pentru sănătatea publică.

Scopul campaniei: o mai bună informare a persoanelor care suferă de diabet, reprezentând și o manieră de implicare și de informare a publicului general.

Tema campaniei: FAMILIA SI DIABETUL.

Obiectivele campaniei:

- creșterea gradului de conștientizare a impactului pe care îl are diabetul .
- sprijinirea rețelei celor afectați de boală .
- promovarea rolului familiei în managementul bolii, îngrijire, prevenire și educația privind diabetului zaharat.

Măsurile simple pentru stilul de viață s-au demonstrat a fi eficiente în prevenirea sau amânarea debutului de diabet tip 2.

Pentru a preveni diabetul tip 2 și complicațiile, orice persoană trebuie:

- să atingă și să mențină greutatea corporală normală;
- să fie active fizic – cel puțin 30 minute de activitate regulată, moderată ca intensitate în majoritatea zilelor. Mai multă activitate este necesară pentru controlul greutății;
- să mănânce alimente sănătoase, cu evitarea aportului de zahar și grăsimi saturate;
- să evite consumul de tutun – fumatul crește riscul de diabet și boli cardiovasculare;

Recomandarile Federatiei Internationale de Diabet (IDF)

- Alegeți apă, cafea sau ceai în loc de suc de fructe sau alte băuturi îndulcite cu zahăr.
- Mâncați cel puțin trei porții de legume în fiecare zi, inclusiv verdețuri.
- Mâncați până la trei porții de fructe proaspete în fiecare zi.
- Alegeți pentru o gustare nuci, o bucată de fruct proaspăt sau iaurt neîndulcit.
- Limitați consumul de alcool la maximum două băuturi standard pe zi.

-Alegeți carnea albă, pui sau fructe de mare în loc de carne roșie sau procesată.

-Alegeți untul de arahide în loc de ciocolată sau gem.

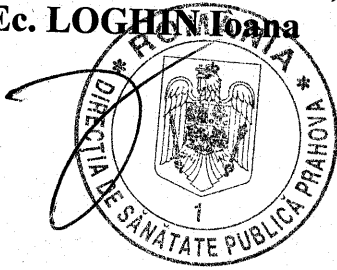
-Alegeți pâine, orez, paste din făină integrală, în loc de pâine, orez, paste din făină albă.

-Alegeți grăsimi nesaturate (uleiuri de măsline, canola, porumb sau floarea-soarelui), în loc de grăsimi saturate (unt, *ghee*, grăsime animală, uleiuri de cocos sau de palmier).

Sloganul campaniei: DIABETUL PREOCUPA FIECARE FAMILIE.

DIRECTOR EXECUTIV,

Ec. LOGHIN Ioana



**Coordonator PNV
Dr. Podea Cristina**