

PREVENCIJA DIJABETESA



Promjena stila života i načina prehrane mogao bi biti glavni korak prema prevenciji dijabetesa - iako je teško, nije kasno!

Kada govorimo o najčešćem tipu dijabetesa - dijabetesu tipa 2, prevencija je uistinu bitna. Ako ste u rizičnoj skupini (obiteljska aneza, višak kilograma, povišen krvni tlak, nekvalitetna prehrana), poduzeti preventivne korake je za vas prioritet!

Prevencija dijabetesa se bazira na zdravoj prehrani, fizičkoj aktivnosti te gubitkom viška kilograma - i nikad nije prekasno za promjene.

Načini prevencije dijabetesa:

1. Budite fizički aktivni

Uz fizičku aktivnost idu mnoge dobrobiti koje se tiču vašeg zdravlja:

- Gubitak kilograma
- Regulacija šećera u krvi
- Jačanje osjetljivosti na inzulin

Istraživanja pokazuju da i aerobne i vježbe izdržljivosti pomažu pri kontroli dijabetesa, ali ipak najbolje rezultate daje kombinacija ta dva treninga.

2. Povećajte unos vlakana

Ovo nije najteži korak, ali pročitajte što ćete ovom promjenom učiniti za svoje zdravlje:

- Smanjiti šanse za nastanak dijabetesa boljom kontrolom šećera u krvi
- Smanjiti rizik do srčanih oboljenja
- Zbog djelovanja vlakana ostati dugo siti

Namirnice koje su bogate vlaknima uključuju voće, povrće, grašak, sjemenje i orašaste plodovi.

3. U prehranu uključite cjelovite žitarice

Iako nije posve jasno zašto, cjelovite žitarice mogu smanjiti rizik od nastanka dijabetesa 2 i pomažu pri održavanju razine šećera u krvi u zdravoj razini. Puno je dostupnih namirnica koje sadrže u sebi cjelovite žitarice poput neke vrste kruha, tjestenina.

4. Posvetite se gubitku kilograma

Ako imate višak kilograma, prevencija dijabetesa može ovisiti o njihovom gubitku. Svaki izgubljeni kilogram može utjecati na vaše zdravlje i to toliko da ćete biti iznenađeni. Sudionici jedne velike studije koji su izgubili oko 7 posto tjelesne mase uz redoviti vježbanje, smanjili su šanse za nastanak dijabetesa za skoro 60 posto!

5. Izbjegavajte brze dijetе i birajte zdravu prehranu

Brze dijetе će vam na početku pomoći izgubiti kilograme, ali prevencija dijabetesa se bazira na promjeni navika i stalnom biranju zdravih namirnica. Napravite plan prehrane i držite se njega bez velikih odstupanja.