

Prevenirea diabetului

Un ghid pentru o viață sănătoasă



Ce este diabetul de tip 2?

Diabetul de tip 2 este o afecțiune care determină creșterea nivelului de glucoză (zahăr) din sânge față de valoarea normală.

Ce este prediabetul?

Prediabetul apare atunci când nivelul glucozei (zahărului) din sânge este mai ridicat față de valoarea normală, dar nu suficient de ridicat pentru a fi diagnosticat ca diabet de tip 2. S-a dovedit că unele modificări ale stilului de viață pot preveni sau întârzia apariția diabetului de tip 2. Printre aceste modificări se numără:

- alimentația sănătoasă
- activitatea fizică
- pierderea în greutate, dacă este necesar

Această broșură vă va ajuta să vă formați obiceiuri corecte care pot preveni sau întârzia apariția diabetului de tip 2. În broșură veți găsi sfaturi practice pentru a vă îmbunătăți obiceiurile de zi cu zi, pentru o viață sănătoasă.

Aceasta are patru părți.

1	Alimentația pentru o sănătate bună.....	05
2	Mișcarea pentru o sănătate bună.....	15
3	Schimbări pentru o sănătate bună.....	20
4	Greutatea pentru o sănătate bună.....	24

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru a înțelege unele părți ale acestei broșuri, cereți ajutorul medicului dvs., al asistentei medicale, al dieteticianului sau al altui profesionist de încredere din domeniul sănătății. Am marcat părțile mai dificile folosind cuvântul „Întrebați” într-un balon text.

Întrebați

Conștientizați riscurile

Persoanele care suferă de prediabet au un risc ridicat de a dezvolta diabet de tip 2, boli de inimă și accidente vasculare cerebrale. Sunteți expus(ă) riscului de prediabet dacă:

- sunteți supraponderal(ă)
- aveți minimum 45 de ani
- aveți un părinte, un frate sau o soră care suferă de diabet de tip 2
- nu faceți mișcare și stați jos perioade lungi de timp
- aveți o etnie cu un risc mai crescut, cum ar fi:
 - sud-asiatic
 - african de culoare
 - afro-caraibian
 - etnic sud-american și din America Centrală
- ați avut vreodată diabet gestațional (diabet în timpul sarcinii)

Dacă credeți că sunteți expus(ă) riscului, adresați-vă medicului dvs. sau asistentei medicale.

Un simplu test de sânge numit HbA1c poate confirma dacă aveți diabet sau prediabet. Acest test de sânge poate fi făcut în fiecare an pentru a vă monitoriza riscul. Tabelul de mai jos explică rezultatele analizelor de sânge.

Întrebați

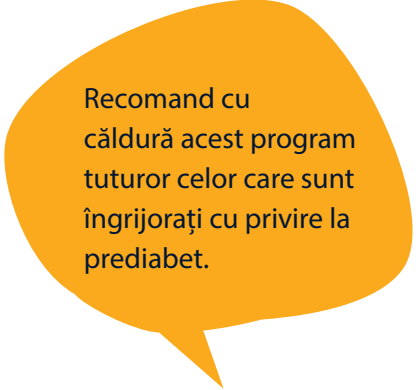
Rezultatul testului HbA1c	Ce înseamnă
Mai mic de 42	Nu aveți diabet
42-47	Aveți prediabet
48 sau peste	Aveți diabet de tip 2

Ajutor și sprijin

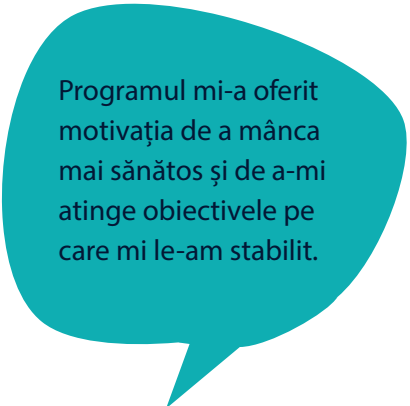
Există o mulțime de opțiuni de sprijin disponibile.

Vorbiți cu un profesionist din domeniul sănătății de încredere și cereți ajutor, dacă aveți nevoie. Programul Național de Prevenire a Diabetului (National Diabetes Prevention Programme) oferă sprijin timp de 12 luni, pentru a vă ajuta să vă schimbați comportamentul și stilul de viață în vederea reducerii riscului apariției diabetului. Ați putea fi eligibil(ă) să vă înscrieți, așadar vorbiți cu medicul dvs. pentru a vă emite o trimitere.

Iată ce au declarat unii dintre cei care au participat la program:



Recomand cu căldură acest program tuturor celor care sunt îngrijorați cu privire la prediabet.



Programul mi-a oferit motivația de a mânca mai sănătos și de a-mi atinge obiectivele pe care mi le-am stabilit.

Rețineți! Schimbările mici fac o diferență mare

Mai multe informații sunt disponibile pe www.hse.ie/pre-diabetes, iar la sfârșitul acestei broșuri puteți găsi opțiuni suplimentare de sprijin.

Planificarea unei sarcini

Ce trebuie să faceți dacă:

- aveți prediabet și plănuți o sarcină
- ați avut diabet gestațional în trecut

Discutați cu medicul dvs.

Înainte de a rămâne însărcinată, cereți medicului dvs. sau asistentei medicale să vă facă un test de sânge pentru a vedea dacă aveți diabet de tip 2.

Luați acid folic

Începeți să luați zilnic 400 ug de acid folic timp de cel puțin 3 luni înainte de a rămâne însărcinată. De asemenea, ar trebui să vă întrebați medicul dacă aveți nevoie de o rețetă pentru o doză mai mare (5 mg) de acid folic.

Dacă aveți prediabet, precizați acest lucru la spital

Când rămâneți însărcinată, anunțați imediat la maternitate că aveți prediabet. Echipa de acolo vă va ajuta să vă gestionați prediabetul în timpul sarcinii.



Pentru a reduce riscul apariției diabetului de tip 2, alegeți alimente nutritive și sănătoase. Luați mese regulate, echilibrate și variate. Consumați o gamă variată de:

- legume
- fructe
- cereale integrale
- produse lactate cu un conținut scăzut de grăsimi
- carne roșie slabă
- pește gras
- fructe oleaginoase
- semințe
- uleiuri sănătoase, cum ar fi uleiul de măsline și de rapiță

Luați mesele la ore regulate pentru:

- a îmbunătăți metabolismul (modul în care organismul dvs. utilizează energia din alimente)
- a asigura un aport constant de energie pentru organism
- a contribui la reducerea consumului de alimente și gustări în exces
- a contribui la pierderea în greutate în timp

O dietă echilibrată include:

- carbohidrați
- proteine
- grăsimi
- vitamine și minerale

Cum arată o farfurie sănătoasă?



De ce sunt importanți carbohidrații?

Alimentele bogate în carbohidrați influențează nivelul de glucoză (zahăr) din sângele nostru. Carbohidrații se găsesc în următoarele alimente:

Alimentele bogate în amidon	Alimente cu zahăr natural	Alimente cu adaos de zahăr
Pâine, chapati	fructe	băuturi carbogazoase
Cereale, cuscus	lapte	prăjituri
Paste, orez, cartofi	iaurt	dulciuri, ciocolată

Alegeți alimente bogate în fibre, cu amidon și alimente care conțin zahăr natural. Reduceți aportul de alimente cu adaos de zahăr. Este posibil să fie nevoie să reduceți cantitatea de carbohidrați pentru a vă ajuta să gestionați glicemia.

O remarcă privind consumul de alimente cu un conținut scăzut de carbohidrați sau „low-carb”

Cercetările arată că dietele sărace în carbohidrați pot îmbunătăți nivelul glicemiei la persoanele cu diabet de tip 1 și 2. Sunt necesare cercetări suplimentare pentru a examina beneficiile pentru persoanele cu risc de diabet de tip 2. Poate fi dificil de urmat o dietă săracă în carbohidrați și poate fi și mai dificil să asigurați organismului toate fibrele și substanțele nutritive de care are nevoie.

Dacă doriți să urmați o dietă mai săracă în carbohidrați, solicitați sfatul și sprijinul unui dietetician autorizat CORU.

(CORU este organizația care reglementează profesioniștii din domeniul sănătății și al asistenței sociale).

Întrebați

Fibrele

Alimentele bogate în fibre ajută digestia și pot preveni constipația. Aceste alimente sunt, de asemenea, pline de vitamine și pot ajuta la scăderea colesterolului și a nivelului de glucoză din sânge. Carbohidrații cu conținut ridicat de fibre oferă cea mai bună energie pentru ca organismul să funcționeze eficient. Fibrele se găsesc în:

- cereale integrale
- pâine integrală și pâine neagră
- ovăz
- fructe
- legume
- semințe
- fructe oleaginoase
- fasole
- mazăre
- linte
- năut

Cantitatea de fibre de care avem nevoie va depinde de:

- vârstă
- sex
- cât suntem de activi

Sfaturi pentru o alimentație sănătoasă

- Consumați legume sau salată la fiecare prânz și cină.
- Alegeți mai multe legume verzi, cum ar fi varza, varza kale, spanacul, salata verde.
- Consumați fructe de până la trei ori pe zi.
- Consumați orez și paste din cereale integrale și respectați porțiile recomandate.
- Evitați băuturile îndulcite cu zahăr.



Includeți proteine de bună calitate

Consumul de proteine de bună calitate la mese vă va ajuta să vă simțiți sătul(ă) pentru mai mult timp. Este, de asemenea, important pentru sănătatea mușchilor.

Încercați să consumați 2 porții de proteine de bună calitate pe zi, cum ar fi:

- carne roșie slabă
- ouă
- carne de pasăre
- fasole
- pește
- fructe oleaginoase



Consumați mai puțină carne procesată, cum ar fi: cârnați, șuncă, salam, bacon, hot dog și pepperoni.

Persoanele cu vârsta peste 65 de ani au nevoie de 2-3 porții pe zi.

Includeți grăsimi sănătoase

Nu uitați că toate grăsimile sunt bogate în calorii și trebuie folosite în cantități mici.

Grăsimile nesaturate ne oferă vitamine și minerale importante și ne pot ajuta să ne simțim sătui mai mult timp și pot îmbunătăți sănătatea inimii. Acestea se găsesc în:

- pește gras, cum ar fi somon, sardine sau macrou
- ulei de măsline sau de rapiță
- avocado
- fructe oleaginoase și semințe

Reduceți grăsimile saturate, cum ar fi untul, smântâna și grăsimea vizibilă de pe carne.

În schimb, folosiți cantități mici de grăsimi nesaturate mai sănătoase, cum ar fi uleiurile de măsline și de rapiță.

Consumați mai puține alimente procesate

Alimentele procesate sunt adesea bogate în zahăr, grăsimi și sare adăugate și au o valoare nutritivă mai mică. Alegeți mai des alimente care sunt mai puțin procesate.

De exemplu, alegeți biscuiți și pâine integrală în locul biscuiților albi, a grisinelor sau al pâinii crocante (crispbread).

Mâncăți cartofi întregi în loc de chipsuri, vafe din cartofi, plăcinte din cartofi.

Consumați brânza în forma sa naturală în loc de brânză filată (cheese strings), creme tartinabile sau sosuri.

Consumați iaurt natural în loc de iaurt îndulcit.



Pentru mai multe informații despre dimensiunile porțiilor și o alimentație sănătoasă, accesați www2.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

Întrebați

Vorbiți cu un dietetician autorizat CORU pentru sprijin suplimentar.

Alternative pentru zahăr

Alimente cu un conținut crescut de zahăr	Alternative cu un conținut scăzut de zahăr
Zahăr, siropuri, melasă și miere	Folosiți mai puțin zahăr sau folosiți în schimb îndulcitori artificiali, cum ar fi: • Canderel • Splenda • Natrena
Gem, marmeladă	Alegeți gemuri și marmelade cu mențiunea „reduced sugar” (cu un conținut redus de zahăr) sau „no added sugar” (fără zahăr adăugat) prezentă pe etichetă.
Cereale pentru micul dejun glazurate cu zahăr sau miere, cum ar fi: • Frosties • Coco pops • Crunchy Nut • Cornflakes	Cereale bogate în fibre, cum ar fi: • Shreddies • Weetabix • Bran Flakes • Cereale pe bază de ovăz, cum ar fi terciul Nu uitați: cantitatea pe care o mâncați contează!
Băuturi răcoritoare • Coke • Sprite • Fanta • Sucuri de fructe (squashes)	Apa reprezintă cea mai bună alegere Alternativ, alegeți băuturi cu puțin sau deloc zahăr, cum ar fi: „diet”, „light”, „slim line”, „reduced sugar” (cu conținut redus de zahăr), „sugar free” (fără zahăr): • Coke Zero, Pepsi Max • Fanta Light • Ribena Toothkind • Mi-Wadi No Added Sugar • Robinson’s Special R

Alternative pentru grăsimi

Alimente cu un conținut crescut de grăsimi	Opțiuni cu un conținut mai scăzut de grăsimi sau mai sănătoasă
Uleiuri vegetale mixte Ulei de măsline Ulei de rapiță Ulei de floarea soarelui	Alegeți tipurile mai sănătoase și folosiți foarte puțin, de exemplu, ulei de măsline, ulei de rapiță
Unt Untură Margarină	Produse tartinabile cu un conținut mai scăzut de grăsimi, cum ar fi: • Golden Olive • Flora Light • Low Low
Chipsuri Cartofi la cuptor Orez prăjit sau tăiței Pâine prăjită	Cartofi fierți Cartofi copti Piure de cartofi (fără adaos de unt sau margarină) Orez fiert Paste fierte Tăiței fierți
Brânză grasă integrală tare, moale sau cremă de brânză	Cheddar cu conținut scăzut de grăsime Brânză de vaci Brie Feta Mozzarella Camembert

Sfaturi pentru cumpărături alimentare

Planificați-vă mesele

Întocmiți o listă în funcție de planul dvs. pentru săptămâna respectivă.

Întocmiți o listă

Opriti-vă și gândiți-vă înainte de a adăuga în coșul dvs. ceva care nu se află pe listă.

Nu faceți cumpărături când vă este foame

Mersul la cumpărături atunci când ne este foame poate duce la achiziții impulsive și la cumpărarea de alimente de care am putea avea poftă.

Citiți etichetele alimentelor

Acest lucru vă poate ajuta să faceți alegeri mai sănătoase.

Pentru mai multe informații despre cum să citiți etichetele alimentelor, accesați:

www.irishheart.ie/publications/food-shopping-card



De ce mâncăm?

Există multe motive pentru care mâncăm. Mâncăm atunci când ne este foame, uneori mâncăm atunci când suntem obosiți, plictisiți, pentru a ne relaxa și pentru a socializa. Aceste obiceiuri pot face dificilă efectuarea unor schimbări. Dacă suntem conștienți de ce și când mâncăm ne ajută să facem alegeri alimentare mai sănătoase.

Alimentația conștientă

Alimentația conștientă înseamnă să mănânci încet, să fii atent când mănânci și să mănânci fără distragerea atenției. Dacă suntem mai atenți atunci când mâncăm, putem să ne bucurăm de mâncare și ne ajută să devenim mai conștienți de momentul în care ne este foame sau suntem sătui.

Scala foamei



Recunoașterea senzației de foame și de sațietate în timp ce mâncați poate fi un pas important în preluarea controlului asupra cantității de alimente pe care o consumați. Încercați să rămâneți în zonele verzi (nivelurile 3-6).

Observați orice obiceiuri care vă pot face să vă simțiți prea sătul(ă). Odată ce ați conștientizat aceste obiceiuri, puteți începe să luați măsuri pentru a le schimba.

Dacă suferiți de obezitate, poate fi mai greu pentru hormonii apetitului să vă comunice când vă este foame sau sunteți sătul(ă). Este posibil să nu resimțiți foamea sau sațietatea în același mod ca altă persoană.

Sfaturi pentru o alimentația conștientă

- Observați dacă aveți tendința de a mânca repede și exersați să mâncați mai încet.
- Dacă puneți cuțitul și furculița jos între îmbucături, poate fi util pentru a mânca mai încet.
- Evitați să vă fie distrasă atenția, de exemplu, să vă uitați la televizor sau să vă uitați pe telefon atunci când mâncați.
- Ascultați-vă corpul, fiți atenți la momentul în care vă simțiți sătul(ă).

Fiți atenți la toate simțurile în timp ce mâncați:

- textură
- miros
- sunet
- senzație

Savurați mâncarea

- Mergeți la cumpărături și gătiți cu plăcere mese sănătoase.
- Găsiți plăcerea de a mânca alimente care vă fac să vă simțiți bine.
- Bucurați-vă de aspectul social al unei mese în familie și cu prietenii.



Activitatea fizică este una dintre cele mai bune modalități de a întârzia sau de a preveni apariția diabetului de tip 2. Mușchii care sunt activi folosesc mai multă glucoză. Alte beneficii pentru sănătate ale activității fizice includ:

- reducerea tensiunii arteriale
- îmbunătățirea nivelului colesterolului
- îmbunătățirea somnului
- gestionarea stresului
- gestionarea greutateii
- îmbunătățirea formei fizice



Tipuri: diferitele tipuri de activități fizice sunt:

Aerobic 	Întărirea musculaturii 	Flexibilitate și echilibru 
• Plimbări în ritm alert • Grădinărit • Dans • Înot • Urcatul scării	• Ridicarea greutăților • Transportarea cumpărăturilor • Utilizarea benzilor de rezistență • Exerciții cu propria greutate, cum ar fi genuflexiuni și fandări	• Tai-Chi • Yoga • Pilates • Stretching la domiciliu

- Combinarea mai multor activități este mai utilă, deoarece fiecare activitate are beneficii diferite.
- Diversificarea ajută la reducerea plictiselii și a riscului de accidentare.
- Tipul de mișcare care ne face plăcere este mai ușor de început și de continuat.
- Descoperiți ce vă place și încercați exercițiile de la paginile 18 și 19.

Cât timp ar trebui să aloc activității fizice?

- Faceți cum credeți că este bine pentru dvs.
- Orice activitate fizică va fi benefică pentru sănătatea dvs.
- Încercați să ajungeți la 30 de minute în cinci (sau mai multe) zile ale săptămânii.
- Încercați să includeți 2 zile de întărirea musculaturii.
- Puteți începe de la orice nivel de pregătire fizică - micile antrenamente regulate se adună!

Orice activitate fizică este mai bună decât niciuna

Stați mai puțin jos, stați în picioare când puteți

Ridicați-vă des în picioare

La ce intensitate ar trebui să lucrez

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Încercați să vă simțiți puțin fără suflu, dar să puteți spune câteva cuvinte.

Începeți ușor
Continuați încet
Ascultați-vă corpul
Opriți-vă dacă este nevoie

Reduceți timpul petrecut stând jos

- Contorizați cât timp stați jos.
- Ridicați-vă în picioare la fiecare 30 de minute.

Mișcați-vă mai mult

- Mișcarea regulată vă ajută să vă controlați glicemia.
- Schimbările mici fac o diferență mare.
- Nu uitați - eșecurile sunt normale.
- Reluați activitatea atunci când puteți.

Iată câteva opțiuni pentru a vă ajuta să vă mișcați mai mult

Acasă



Reduceți timpul petrecut în fața ecranului

Faceți pauze de mișcare

Faceți treburile casnice

Navetă



Parcați la o anumită distanță de destinație

Mergeți pe jos sau cu bicicleta atunci când puteți

Serviciu și școală



Faceți pauze de mișcare

Folosii scările

Utilizați un birou la care să stați în picioare

Faceți o plimbare la prânz

Timp liber



Plimbare

Înot

Dans

Alegeți vacanțe active

Dacă sunteți deja activ(ă):

- încercați să fiți consecvent(ă) și să combinați mai multe tipuri de activități;
- pe măsură ce vă construiți o rutină, puteți progresa;
- desfășurați-vă activitatea într-un ritm care vă este confortabil;
- concentrați-vă pe o activitate care vă face plăcere!

Întrebați

Dacă aveți nelămuriri, discutați cu un fizioterapeut sau cu un profesionist în domeniul sănătății.

Greutate corporală și exercițiile de rezistență



Ridicări pe vârfuri



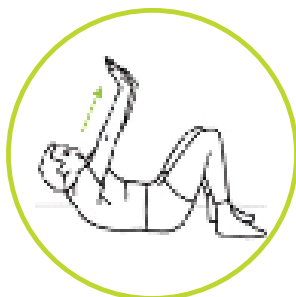
Lovitură de picior
drept în spate



Mers pe loc



Ridicare / așezare
repetată



Abdomene



Ridicări de picior
în lateral



Flotări la perete



Fandări înainte



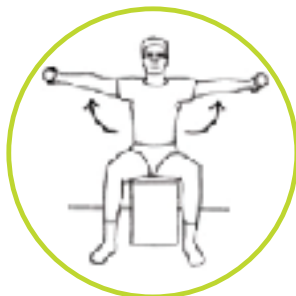
Îndreptări de cot în spate



Ridicări de braț



Îndoire și îndreptare



Ridicări și coborâri de brațe

- Încercați să ajungeți să efectuați un exercițiu timp de 1 minut.
- Lucrați într-un ritm care vă este confortabil.
- Încercați să vă bucurați de această activitate!
- Lucrați mai mult dacă vă simțiți în stare.



Planificarea schimbării

- Elaborarea unui plan este cheia spre succes
- Acordați-vă timp să vă gândiți la ce ar putea funcționa pentru dvs.
- Începeți cu o mică schimbare și vedeți cum merge!
- Încercați să vă faceți un plan cât mai clar și mai realizabil cu putință
- Cereți ajutor dacă aveți nevoie

Iată câteva exemple:

OK 	Mai bine 	Cel mai bine 
Voi merge pe jos mai mult.	Începând de săptămâna viitoare, voi merge pe jos la serviciu.	Începând de săptămâna viitoare, voi merge pe jos la serviciu miercuri și vineri. După 10 săptămâni, voi vedea cum mă descurc.
Voi mânca mai multe legume.	Voi mânca mai multe legume la cină.	Voi cumpăra mazăre și porumb dulce congelate și le voi mânca la cină cel puțin marți și joi. O să bifez zilele în care le-am consumat pe calendarul din bucătărie. După 10 săptămâni, voi vedea cum mă descurc.

Oamenii reușesc mai bine să își atingă obiectivele atunci când:

- își întocmesc un plan
- îl revizuiesc periodic
- își monitorizează progresul

Atunci când întocmiți un plan, gândiți-vă la următoarele aspecte:

- cum va ajuta schimbarea
- ce obstacole ați putea întâmpina

Alte schimbări la care ați putea să vă gândiți

Stresul

Stresul este o componentă normală a vieții – toată lumea se simte stresată uneori. Există multe cauze și semne ale stresului. Ne ajută dacă știm cum ne simțim atunci când suntem stresați.

Cauze

Stresul este, de obicei, o reacție la o presiune mentală, fizică sau emoțională. Cauzele, semnele și reacțiile variază de la o persoană la alta.

Semne

- Creșterea ritmului cardiac sau al respirației
- Reducerea sau creșterea consumului de alimente
- Consumul de alcool sau fumatul mai mult decât de obicei
- Stare de irascibilitate, uitare sau dificultăți de concentrare

Lucruri care ar putea ajuta (alegeți ce funcționează pentru dvs.)

- adoptarea unei rutine bune de somn
- o plimbare
- grădinăritul
- efectuarea unei alte activități în aer liber
- să ascultați muzică
- să citiți o carte
- activitățile de creație manuală
- activitățile de bricolaj (mici activități pe care le faceți singur(ă) acasă)
- respirația conștientă
- meditația

Familia și prietenii

Cereți ajutorul familiei sau al unui prieten, dacă aveți nevoie.

Discutați cu un profesionist

Uneori avem nevoie de ajutor profesionist, așadar adresați-vă medicului dvs. pentru sprijin. Pentru mai multe informații, accesați www2.hse.ie/mental-health.

Fumatul

Dacă fumați, există sprijin disponibil pentru a vă ajuta să renunțați la acest viciu.

www.quit.ie

National Quitline (Linia Națională pentru Renunțarea la Fumat) 1850 201 203



Vă putem ajuta

Consumul de alcool

Prea mult alcool poate crește riscul apariției unor afecțiuni medicale grave. În cazul în care consumați mai mult alcool decât ar trebui:

- încercați să aveți 2-3 zile pe săptămână în care să nu consumați alcool,
- încercați să vă mențineți sub limita recomandărilor privind consumul de alcool cu risc scăzut.

Recomandări privind consumul săptămânal de alcool cu risc scăzut

Bărbați

Mai puțin de 17 unități standard
Mai puțin de 170 g de alcool
pe parcursul unei săptămâni



Femei

Mai puțin de 11 unități standard
Mai puțin de 110 g de alcool
pe parcursul unei săptămâni



Exemple de unități standard:

Băutură	Echivalență pentru 1 unitate standard
Bere, bere ale sau stout	½ halbă înseamnă 284 ml
Cidru	½ halbă înseamnă 284 ml
Vin	100 ml (un pahar mic)
Băuturi spirtoase	35 ml (1 măsură la pub)
Alcopop	1 sticlă de 275 ml

Pentru mai multe informații, accesați:

www.askaboutalcohol.ie

HSE Alcohol Helpline 1800 459 459 (Linia de Asistență Telefonică pentru Persoanele Dependente de Alcool a HSE)

Somnul

Un somn liniștit și odihnitor este important pentru bunăstarea noastră. Majoritatea oamenilor au nevoie de 7-8 ore de somn pe noapte.

Lucruri care vă pot ajuta să dormiți bine:

- să fiți activ(ă) pe tot parcursul zilei, dar să evitați exercițiile fizice intense chiar înainte de culcare
- să nu mergeți la culcare prea flămând(ă) sau prea sătul(ă)
- să aveți o rutină de somn și un pat confortabil
- o cameră întunecată, cu o temperatură confortabilă
- evitați utilizarea telefonului, laptopului, televizorului sau a oricărui ecrane chiar înainte de culcare

Monitorizarea

- Monitorizarea ne poate ajuta să rămânem motivați
- Monitorizarea ne poate ajuta să vedem progresul
- Putem monitoriza orice aspect al sănătății, cum ar fi alimentația, activitatea fizică, somnul și stresul



Pentru monitorizare, utilizați:

Jurnal alimentar

Ce am mâncat și am băut astăzi?

Cât de foame mi-a fost înainte și după ce am mâncat?

Unde am mâncat?

Ce făceam?

Cum m-am simțit?

Jurnal activitate fizică

Ce tip de activitate am făcut?

Câte minute am mers pe jos?

Câți pași a afișat pedometrul, telefonul sau ceasul meu inteligent?

Jurnal somn și stres

Monitorizați ora de culcare.

Monitorizați timpul petrecut în fața ecranului.

Notați când v-ați trezit revigorat.

Notați cum v-ați simțit.

Conștientizați stresul și dacă puteți lua măsuri pentru a-l atenua.

Atingerea și menținerea unei greutate sănătoase poate contribui la întârzierea sau prevenirea apariției diabetului de tip 2.

Ce înseamnă o greutate sănătoasă?

O greutate sănătoasă este cea mai bună greutate pe care o puteți avea mâncând bine și fiind activ(ă). O greutate sănătoasă este mai mult decât un număr pe un cântar. Oasele, mușchii și grăsimea alcătuiesc împreună numărul pe care îl vedeți pe cântar. Un echilibru sănătos între grăsime și mușchi este important pentru sănătate.

Ce puteți face?

Cunoașteți-vă greutatea

Măsurați-vă greutatea o dată pe săptămână, dar nu mai des de atât. Acest lucru vă ajută să observați din timp creșterea în greutate și vă ajută să vă stabiliți obiective pentru o alimentație și o activitate fizică sănătoase. Greutatea poate fluctua (cu până la 1-2 kg) de la o zi la alta, așadar trebuie să observați mai degrabă tendința generală decât modificarea greutății de la o zi la alta.

Stabiliți-vă un obiectiv realist în ceea ce privește greutate

Un obiectiv realist privind greutatea reprezintă greutatea pe care o puteți atinge și pe care o puteți păstra atunci când:

- aveți o alimentație sănătoasă
- faceți activitate fizică
- vă simțiți bine

Obiectivele privind pierderea în greutate vor fi diferite pentru fiecare persoană.

Pentru unele, pierderea a 5-7% din excesul de greutate poate contribui la îmbunătățirea nivelului de glucoză din sânge. De exemplu, dacă un bărbat, Colm, are o greutate de 100 kg (16 stone), pierderea a 5% din greutatea sa va fi de 5 kg (11 lb). În cazul în care Colm menține această pierdere în greutate, va contribui la reducerea riscului de a dezvolta diabet de tip 2.

**Sfat:****Întrebați****Cum am calculat pierderea în greutate de 5% a lui Colm.**

Am folosit un calculator!

Un stone are 6,4 kilograme (kg).

Pentru a afla cât cântărește Colm în kg, trebuie să:

1. înmulțim (x) greutatea sa în stones cu 6,4, deci înmulțim $16 \times 6,4$;
2. obținem o valoare. Rezultatul este 102,4 kg;
3. calculăm 5 procente (%) din 102,4 kg. Pentru aceasta, împărțim 5 la 100 și apoi înmulțim cu 102,4. Rezultatul. este 5,1 kg.

Iată un alt exemplu, dar de data aceasta o avem pe Jessica și ea dorește să piardă 7% din greutatea corporală:

Jessica cântărește 18 stones. Vrea să piardă 7% din această greutate și dorește să știe cât înseamnă 7% în kilograme. Pentru a afla, ea trebuie să:

1. înmulțească 18 cu 6,4;
2. obține 115,2 kg;
3. calculează 7% din 115,2. Pentru aceasta, ea împarte 7 la 100 și apoi înmulțește cu 115,2. Trebuie să slăbească 8,1 kg.

Dacă pierderea în greutate este unul dintre obiectivele dvs., încercați să calculați ce înseamnă pentru dvs. o pierdere în greutate de 5%.

Menținerea greutateii actuale

Pentru unele persoane, menținerea greutateii constante și evitarea creșterii în greutate ar putea fi cea mai bună soluție.

Cereți sfatul unui profesionist

Vorbiți cu medicul dvs., cu asistenta medicală sau cu dieteticianul autorizat CORU pentru a înțelege mai multe despre riscul dvs. și pentru a discuta care ar putea fi cea mai bună greutate pentru dvs.

Întrebați

Înțelegerea rezultatelor privind sănătatea

Medicul, asistenta medicală și echipa pentru prevenirea diabetului vor colabora cu dvs. pentru a decide ce măsuri ar trebui să luați.

Este posibil să vă vorbească despre IMC, circumferința taliei (grosimea din jurul taliei) și rezultatele analizelor de sânge.

Puteți să vă stabiliți obiective mai mari sau mai mici, în funcție de vârstă și de istoricul dvs. medical.



Rezultatele privind sănătatea dvs.

Cunoașterea propriilor rezultate privind sănătatea poate fi o modalitate utilă de a vă gestiona riscul, de a vă monitoriza progresul și de a vă ajuta să faceți schimbările care vă sunt utile.

Poate fi de ajutor să vă înregistrați și să vă monitorizați propriile rezultate privind sănătatea folosind tabelul de pe verso.

Solicitați medicului să vă comunice rezultatele.

Întrebați

Rezultat	Notă	Data	Data	Data
Glicemie a jeun (dimineața, pe nemâncate) (mmol/l) Cantitatea de glucoză din sângele dvs. într- un anumit moment.	Un nivel sănătos este mai mic de 6,1			
HbA1c (mmol/mol)	Vedeți pagina 2			
Greutate (kg sau stones)	Vedeți pagina 24			
Înălțime (cm sau inchi)	Utilizată pentru a calcula IMC			
IMC (kg/m ²)	Vedeți pagina 26			
Circumferința taliei (cm)	Vedeți pagina 26			
Colesterol total (mmol/l)	Un nivel sănătos este mai mic de 4,5			
Colesterol LDL (mmol/l)	Mai mic sau egal cu 2,6			
Colesterol HDL (mmol/l)	Bărbații ar trebui să aibă în vedere o valoare mai mare sau egală cu 1,0. Femeile ar trebui să aibă în vedere o valoare mai mare sau egală cu 1,3			
Trigliceride (mmol/l)	Mai mic sau egal cu 1,7			

Ajutor și sprijin

Diabet și prediabet

HSE Diabetes Information HSE Live la **1850 24 1850**

(Linia HSE Live pentru Informații despre Diabet)

www2.hse.ie/type-2-diabetes

www.hse.ie/pre-diabetes

Diabetes Ireland Helpline la **01-8428118** | www.diabetes.ie

(Linia de asistență Diabetes Ireland)

Alimentație sănătoasă

www.healthyireland.ie

www.safefood.eu

www.indi.ie

www.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

Activitate fizică

www.hse.ie/healthy-eating-active-living

www.healthpromotion.ie

www.getirelandwalking.ie

www.parkrun.ie

Sprijin privind pierderea în greutate și obezitatea

www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss

www.indi.ie

www.asoi.info

www.icpobesity.org

Găsiți un dietetician autorizat de stat

Pentru a găsi un dietetician autorizat de stat, consultați www.indi.ie sau contactați medicul dvs. pentru o trimitere către un dietetician autorizat CORU la HSE.

Data tipăririi Decembrie 2023

Declinarea responsabilității

Această broșură a fost elaborată și produsă de echipa Educație și sprijin pentru autogestionarea diabetului pentru Programul integrat de îngrijire pentru bolile cronice. Conținutul se bazează pe dovezi disponibile și am depus toate eforturile pentru a asigura acuratețea la momentul publicării. Utilizați aceste informații împreună cu îndrumările echipei dvs. medicale.

Mulțumiri

Mulțumim următoarelor persoane pentru sprijinul și contribuția lor la elaborarea acestei broșuri:

Dieteticienilor HSE din echipele de specialiști din comunitate;

Dieteticienilor din grupul de interes pentru diabet al INDI;

Grupului de dieteticieni din maternități;

Echipei de fizioterapie, Centrul pentru gestionarea obezității, Spitalul St. Columille, Loughlinstown, Dublin;

Echipei multidisciplinare a Diabetes Ireland;

Utilizatorilor serviciilor care au participat la Programul de prevenire a diabetului.

