***9 wskazówek, jak uniknąć cukrzycy***

**Cukrzyca typu 2**, tzw. cukrzyca insulinozależna, to choroba cywilizacyjna, na którą cierpi coraz więcej osób. Związana jest przede wszystkim z otyłością, nieprawidłowym odżywianiem, brakiem aktywności fizycznej oraz czynnikami genetycznymi.

Oto 9 wskazówek, które pomogą zmniejszyć prawdopodobieństwo jej wystąpienia:

1. **Dbaj o prawidłową masę ciała** – cukrzyca typu 2 jest ściśle związana z nadwagą, zwłaszcza z tłuszczem odkładanym w okolicy trzewnej.
2. **Bądź aktywny fizycznie** – zmniejsza to prawdopodobieństwo otyłości, reguluje poziom cukru i cholesterolu we krwi, a w związku z tym zapobiega również cukrzycy.
3. **Stosuj zdrową dietę** – wybieraj nieprzetworzone produkty, pieczywo z pełnego ziarna, ogranicz spożycie soli i prostych węglowodanów.
4. **Zrezygnuj z fast foodów** – są one bogate w sól, tłuszcze trans oraz węglowodany proste. Postaraj się samodzielnie gotować posiłki.
5. **Ogranicz spożycie alkoholu** – podnosi on ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi, przyczynia się też do przybierania na wadze.
6. **Rzuć palenie** – palacze dwa razy częściej zapadają na cukrzycę niż osoby niepalące.
7. **Kontroluj ciśnienie krwi** – przy stosowaniu się do powyższych wskazówek nie powinieneś mieć z nim problemów, ale jeśli wystąpią, będziesz musiał regulować je farmaceutycznie.
8. **Zmniejsz ryzyko chorób serca** – mają one część przyczyn wspólnych z cukrzycą. Ograniczając czynniki ryzyka jednej – ograniczasz też drugą.
9. **Regularnie odwiedzaj lekarza** – badania kontrolne, zwłaszcza jeśli jesteś w grupie ryzyka, są niezbędne.

Wyszukała i opracowała:

Ania Kowalska

(w oparciu o materiały dostępne on-line: http://jakzyczdrowo.com.pl)