Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesülete
www.egeszsegesvarosok.hu

7621 Pécs, Váradi Antal u. 11.
Tel: +36 72 312 965
E-mail: info@egeszsegesvarosok.t-online.hu

Diabétesz Világnap
2025. november 14.

2025. évi téma:
Tudjunk meg többet a cukorbetegségről és tegyünk többet ellene a munkahelyeken

A Diabétesz Világnapot a Nemzetközi Diabétesz Szövetség (IDF) és az Egészségügyi Világszervezet kezdeményezte 1991-ben, melyet minden évben november 14-én ünneplünk Sir Frederick Banting születésnapjának emlékére, aki 1922-ben Charles Best-tel közösen fedezte fel az inzulint.

Világszerte 589 millió felnőtt él cukorbetegséggel, 10 cukorbetegből 7 munkaképes korú. A tévhitek eloszlatásával, a munkaadók ismereteinek bővítésével olyan munkakörnyezetet szükséges teremteni, ahol a cukorbeteg munkavállalók is biztonságban érzik magukat, félelem és megbélyegzés nélkül kezelhetik állapotukat, anélkül, hogy veszélyeztetnék egészségüket vagy előre jutásukat.

9 emberből 1 cukorbeteg

A cukorbetegek több mint 90%-a 2-es típusú cukorbetegségben szenved, amelynek kialakulását társadalmi-gazdasági, demográfiai, környezeti és genetikai tényezők befolyásolják.

A 2-es típusú cukorbetegség növekedésének fő okai a következők:

- Urbanizáció
- Idősödő társadalom
- A fizikai aktivitás szintjének csökkenése
- A túlsúly és az elhízás előfordulásának növekedése

A cukorbetegség fő típusai

1-es típusú	2-es típusú	Terhességi
Bármely életkorban kialakulhat, és a túléléshez inzulinkezelés szükséges.	A cukorbetegségek körülbelül 90%-át teszi ki, és általában felnőttkorban diagnosztizálják.	Magas vércukorszinttel együtt jelentkezik terhesség alatt, és szövődményeket okozhat mind az anyánál, mind a gyermeknél.

Megelőzés

Az 1-es típusú cukorbetegség nem megelőzhető, de folyamatban vannak a kutatások a környezeti kiváltó okok meghatározására.
A 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázata csökkentése érdekében viszont számos lépést tehetünk.

Kiegyensúlyozott étrend.

Rendszeres testmozgás.

Cukros és feldolgozott élelmiszerek kerülése.

Egészséges testsúly fenntartása.

Rendszeres szűrés és ellenőrzés, főleg azoknál, akik a rizikócsoportokba tartoznak. A korai jelek felismerése késleltetheti vagy megelőzheti a cukorbetegség kialakulását.

A Nemzetközi Diabétesz Szövetség (IDF) ajánlásai az egészséges étrendhez:

- Válasszon vizet, kávét vagy teát a gyümölcslé, üdítő vagy más cukrozott italok helyett.
- Fogyasszon legalább három adag zöldséget naponta, beleértve a zöld leveles zöldségeket is.
- Fogyasszon legfeljebb három adag friss gyümölcsöt naponta.
- Válasszon sovány fehér húst, baromfit vagy tenger gyümölcseit a vörös vagy feldolgozott hús helyett.
- Válasszon dióféléket, egy darab friss gyümölcsöt vagy cukrozatlan joghurtot nassolnivalónak.
- Válasszon mogyoróvajat a csokoládékrém vagy lekvár helyett.
- Válasszon teljes kiőrlésű kenyeret, rizst vagy tésztát a fehér kenyér, rizs vagy tészta helyett.

- Válasszon telítetlen zsírokat (olívaolaj, repceolaj, kukoricaolaj vagy napraforgóolaj) a telített zsírok (vaj, ghee, állati zsír, kókuszolaj vagy pálmaolaj) helyett.

Forrás és további információ:
Nemzetközi Diabétesz Szövetség
https://idf.org/
A Diabétesz Világnap hivatalos oldala
https://worlddiabetesday.org/