

#AtTheHeartOfDiabetes

Faktat, oireet ja elämäntapavinkit

Tässä esitteessä on tietoa tyypin 2 diabeteksestä ja sen oireista. Haluatko tietää lisää tai haetko hyödyllisiä elämäntapavinkkejä? Lisätietoja saat napsauttamalla Lue lisää -painikkeita.



FAKTA: 400 MILJONAA

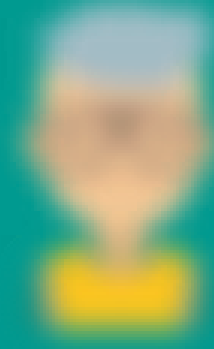
Vuonna 2015 maailmanlaajuisesti yli 400 miljoonaa ihmistä sairasti diabetesta.¹ Vuonna 2030 diabetesta sairastavien potilaiden määrän odotetaan olevan 438 miljoonaa.²

Lue lisää

FAKTA: NÄÖN SUMENTUMINEN

Korkea verensokeripitoisuus imee nestettä kudoksista, kuten silmän mykiöstä. Tämä vaikuttaa kykyyn kohdistaa katsetta.³

Lue lisää



VINKKI: LIIKUNTA AUTTAA PITÄMÄÄN VERENSOKERIPITOISUUDEN HALLINNASSA JA PARANTAA INSULIINIHERKKYYTTÄ

Tyypin 2 diabetesta sairastaville säännöllinen liikunta, kuten kävely, pyöräily, jalkapallo tai juoksu, on erityisen tärkeää. Sen lisäksi, että liikunta edistää painonlaskua, se auttaa myös pitämään verensokeripitoisuuden hallinnassa ja parantaa insuliiniherkkyyttä.⁴

Lue lisää

VINKKI: SYÖ ENEMMÄN VIHANNEKSIA

Tyypin 2 diabetesta sairastavia suositellaan valitsemaan runsaskuituisia vihanneksia. Porkkanat (raakana) auttavat hallitsemaan verensokeripitoisuutta paremmin ja pienentävät painonnousun riskiä.⁵

Lue lisää



Liity keskusteluun Facebookissa
#AtTheHeartOfDiabetes

Lähteet:

- (1) Santos-Longhurst, A. (27.2.2017). Type 2 Diabetes Statistics and Facts. Luettavissa osoitteessa <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/statistics>. Luettu 7.2.2019.
- (2) Diabetes UK. (Maaliskuu 2010). Diabetes in the UK 2010: Key statistics on diabetes. Luettavissa osoitteessa https://www.diabetes.org.uk/resources-s3/2017-11/diabetes_in_the_uk_2010.pdf. Luettu 7.2.2019.
- (3) Mayo Clinic. (21.4.2016). Diabetes symptoms: When diabetes symptoms are a concern. Luettavissa osoitteessa <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-symptoms/art-20044248>. Luettu 7.2.2019.
- (4) Leontis RN, ANP-C, L. M. (z.d.). Type 2 Diabetes and Exercise. Luettavissa osoitteessa <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-exercise>. Luettu 2.4.2019.
- (5) Butler, RD, LD, N. (30.4.2017). Best vegetables for type 2 diabetes. Luettavissa osoitteessa <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317225.php>. Luettu 12.3.2019.