

# Sladkorna bolezen tipa 2

## Spoznajte svoje tveganje, bodite odgovorni

  
svetovni dan  
sladkorne bolezni  
14. november

Več kot 90 % oseb ima sladkorno bolezen tipa 2. Razvije se lahko tiho, s simptomi, ki ostanejo neopaženi.

Če sladkorne bolezni ne odkrijemo in ne zdravimo zgodaj, lahko povzroči resne zaplete.

Obstaja več dejavnikov tveganja, ki povečajo možnost za razvoj sladkorne bolezni tipa 2. Dobro jih je poznati in vedeti, kako jih odložimo ali preprečimo.



Skoraj vsaka druga oseba s sladkorno boleznijo zanjo ne ve.



### Razumite svoje tveganje:



**Družinska anamneza:** Če imate starše ali brate in sestre s sladkorno boleznijo, je tveganje večje.



**Teža:** Čezmerna telesna teža ali debelost poveča tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2.



**Starost:** Tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 narašča s starostjo, zlasti po 45. letu.



**Etnična pripadnost:** Nekatere etnične skupine so bolj ogrožene, vključno s temnopoltimi Afričani, afriškimi Karibijci in južnimi Azijci.



**Nedejavnost:** Telesna nedejavnost lahko prispeva k povečanju telesne mase in inzulinski rezistenci.



**Nosečniška sladkorna bolezen:** Ženske, ki so med nosečnostjo imele sladkorno bolezen, so izpostavljene povečanemu tveganju za sladkorno bolezen.

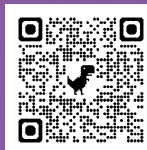
### Veste, kako se odzvati?

V nekaterih primerih lahko **zdrave prehranjevalne navade in redna telesna dejavnost** zmanjšajo tveganje za sladkorno bolezen tipa 2.

**Prehrana:** Izberite polnozrnat izdelke, puste beljakovine ter veliko sadja in zelenjave. Omejite sladkor in nasičene maščobe (npr. smetano, sir, maslo).

**Fizična aktivnost:** Manj časa preživite v sedečem položaju in več časa v gibanju. Prizadevajte si za vsaj 150 minut zmerno intenzivne dejavnosti na teden (npr. hitra hoja, tek, kolesarjenje).

**Svarila:** Bodite pozorni na morebitne znake sladkorne bolezni, kot so pretirana žeja, pogosto uriniranje, nepojasnjena izguba teže, počasno celjenje ran, zamegljen vid in pomanjkanje energije. Če imate katerega od teh simptomov ali če spadate v rizično skupino, se posvetujte z zdravstvenim delavcem.



Ali poznate svoje tveganje?

Izvedite več na:

[worlddiabetesday.org/prevention](http://worlddiabetesday.org/prevention)

[diabetes-zveza.si/izobrazevalne-vsebine/izobrazevalne-vsebine/](http://diabetes-zveza.si/izobrazevalne-vsebine/izobrazevalne-vsebine/)

#Svetovnidandabetesa #Spoznajsvojetveganje



Mednarodna  
zveza  
diabetikov

