



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## 14. listopad - Světový den diabetu

Dne 14. listopadu vyhláší OSN jako Světový den diabetu. Tento den se slaví v den narození Fredericka Bantinga, který spolu s Charlesem Bestem v roce 1922, objevili životy zachraňující inzulín. Podle odhadů trpí diabetem až každý třináctý obyvatel ČR. Výskyt diabetu zejména 2. typu se každoročně zvyšuje nejen v ČR, ale nárůst je zaznamenán celosvětově. Je to způsobeno zejména nezdravým životním stylem. Vhodná výživa, přiměřená tělesná hmotnost a fyzická aktivita jsou klíčem v prevenci diabetu 2. typu.

Zůstat štíhlý a aktivní je jedna z nejlepších věcí, které můžete udělat pro své zdraví!

Rychlá chůze - 30 minut denně snižuje riziko vzniku diabetu až o 30 procent.

Když svaly dostatečně pracují, má to pozitivní vliv na metabolismus glukózy. Pravidelná fyzická aktivita pomáhá tělu lépe fungovat - snižuje riziko diabetu, ale i srdečních onemocnění, mrtvice, vysokého krevního tlaku nebo osteoporózy.

Jednoduchými změnami životního stylu můžete významně přispět ke snížení rizika diabetu 2. typu!

[Život je sladký i bez cukru](#)

[. Potraviny vhodné a nevhodné z hlediska našeho zdraví a jejich rizika pro vznik obezity, cukrovky...](#)

[Energie v rovnováze](#)

Udělejte něco pro své zdraví! [Pochod proti diabetu.](#)

11. listopadu v 11.30 hod. startuje 12. ročník pochodu proti diabetu.

Centrum podpory veřejného zdraví Vás srdečně zve, připojte se k [celosvětové kampani k prevenci diabetu!](#)

I chůze může být prevencí...

[Pozvánka Den diabetu](#)