

# Światowy Dzień Walki z Cukrzycą - bezpłatne porady dietetyka

Miasto

15.11.2022 g. 12:24



**14 listopada, w rocznicę urodzin odkrywcy insuliny, Fredericka Bantinga przypada Światowy Dzień Walki z Cukrzycą. Dodatkowo, przez cały listopad organizacje i rządy państw podejmują inicjatywy związane z przeciwdziałaniem cukrzycy.**

## Akcje edukacyjne

Wobec ogromnej skali zagrożenia cukrzycą jeden dzień to stanowczo za mało, aby skutecznie z nią walczyć. Dlatego przez cały miesiąc prowadzone są na świecie kampanie na rzecz świadomości tej choroby. Startują akcje edukacyjne, projekty, mające na celu promocję diety cukrzycowej wśród diabetyków i wszystkich tych, którzy chcą cukrzycy zapobiec. W restauracjach można znaleźć dania dedykowane diabetykom, powstają publikacje, a nawet książki kucharskie zawierające przepisy na dania zgodne z dietą cukrzycową i przeliczone dla dietetyków.

## Choroba dietozależna

Choroba ta przyczynia się rocznie do śmierci ponad 4 milionów ludzi na całym świecie. Jednym z celów kampanii Światowego Dnia Walki z Cukrzycą jest dążenie do zmniejszania tej liczby, a także redukcji ilości chorych na cukrzycę typu 2, która stanowi aż 90% wszystkich przypadków. Cukrzyca typu 2 jest dietozależną chorobą, czyli taką, która wynika ze sposobu odżywiania. Ten rodzaj cukrzycy jest ściśle powiązany ze zwiększoną masą ciała. Ponieważ w Polsce ze schorzeniem tym zmagają się już trzy miliony osób, możemy mówić o społecznej skali problemu.

## Porady dietetyczki

**Centrum Zdrowia sp.z o.o. w Opolu** od niedawna zatrudnia dietetyczkę, do której kierowani są przez lekarzy POZ pacjenci z cukrzycą oraz różnego rodzaju schorzeniami.

*- W szczególności zależy nam, aby nasi pacjenci mieli możliwość skorzystania z porady dotyczącej właściwej diety, bo często to właśnie nieprawidłowe odżywianie może mieć wpływ na przebieg choroby. Jest to taki nasz bonus dla pacjentów zaoptowanych w Centrum Zdrowia, ponieważ właśnie dla nich konsultacje dietetyka są bezpłatne. Mogą liczyć na pozbycie się zbędnych kilogramów, lepsze samopoczucie, poprawę wyników badań i właściwą wydolność organizmu - mówi **dr Tomasz Halski** - Prezes Centrum. Pierwsza konsultacja dietetyka obejmuje: pomiar składu ciała, analizę wyników badań laboratoryjnych, wywiad zdrowotny, ustalenie błędów żywieniowych, wstępne zalecenia dietetyczne oraz planowanie dalszego leczenia.*

- Mimo iż stosowanie różnych diet stało się niemal powszechne i wiedza na temat sposobu odżywiania się jest już u wielu pacjentów ogromna, to muszę przyznać, że często podczas wizyty otrzymując indywidualne zalecenia pacjenci są zaskoczeni diagnozą. Po pierwszej wizycie przygotowuję 7- dniowy jadłospis i podczas konsultacji kontrolnej wspólnie obserwujemy postępy w procesie zmiany sposobu odżywiania - mówi **Dominika Tychowicz** - dietetyczka w miejskiej przychodni Centrum Zdrowia.



## **Odpowiednie odżywianie**

W ostatnim czasie stosowanie różnych diet stało się powszechne, a w przypadku wystąpienia cukrzycy dieta jest szczególnie ważnym elementem leczenia. Najlepiej zatem, aby zarówno odchudzanie, jak i właściwe odżywianie, prowadzone było pod okiem specjalisty. Cukrzyca, choroby tarczycy czy układu pokarmowego to tylko niektóre choroby z jakimi zgłaszają się pacjenci wymagający ustalenia błędów żywieniowych, zmiany nawyków i redukcji żywieniowej. Leczenie nadwagi i otyłości oraz ustalenie odpowiedniego sposobu żywienia dotyczy wszystkich – dzieci, dorosłych, kobiet w ciąży i sportowców. Warto na pierwszą wizytę przynieść wyniki swoich badań laboratoryjnych, usg jamy brzusznej czy tarczycy.

### **W jaki sposób skorzystać z usług dietetyka?**

1. Bezpłatnie ze skierowaniem od lekarza POZ Przychodni Centrum Zdrowia
2. Odpłatnie bez skierowania dla wszystkich osób zainteresowanych.

**Rejestracja: tel. +48 739 000 371**

Godziny otwarcia Poradni Dietetycznej ul.Waryńskiego 30 pok.9 dla pacjentów przychodni Centrum Zdrowia Sp.z o.o.:

Wtorek 8:00 - 14:30; Środa 8:00 - 14:30; Czwartek 8:00 - 14:00

Opracowała: Jolanta Kawecka

Artykuł ukazał się w listopadowym wydaniu magazynu "Opole i Kropka":

[www.opole.pl/dla-mieszkanca/aktualnosc/listopadowe-wydanie-magazynu-opole-i-kropka-juz-dostepne](http://www.opole.pl/dla-mieszkanca/aktualnosc/listopadowe-wydanie-magazynu-opole-i-kropka-juz-dostepne)

Dane kontaktowe

Wydział Promocji

ul. Szpitalna 3b-5-7

45-010 Opole

bp [at] um.opole.pl

[www.opole.pl](http://www.opole.pl)

Lokalizacja

Tagi

dieta

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą

cukrzyca

Opole i kropka

Centrum Zdrowia sp.z o.o. w Opolu