

Profilaktyka cukrzycy typu II w klasach VII

Z początkiem marca w klasach VII na lekcji biologii prowadzone były zajęcia mające na celu uświadomienie uczniom jak wiele szkód w organizmie człowieka może poczynić podwyższony poziom cukru we krwi.

- 22% dzieci i młodzieży w wieku 9-18 lat zmagają się z nadwagą lub otyłością, a to główne czynniki sprzyjające cukrzycy typu 2.
- Nadmierna masa ciała przyczynia się do insulinooporności tkanek.
- Coraz młodsze osoby chorują na cukrzycę typu 2.

Cukrzyca to choroba przewlekła, która charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Cukier ten nie może przedostać się do wnętrza komórek w celu dostarczenia im energii i zbyt długo krąży we krwi.

Choroba powoduje zaburzenie czynności i niewydolność różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

Aktywność fizyczna i ukształtowanie u dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych mogą w dużym stopniu zapobiec wystąpieniu cukrzycy w przyszłości.

W profilaktyce cukrzycy typu 2 kluczowe są:

- regularne spożywanie posiłków (4-5 posiłków co 3-4 godziny);
- niedopuszczanie do przegłodzenia lub przejedzenia;
- picie odpowiedniej ilości wody 1-1,5 litra dziennie;
 - jedzenie węglowodanów złożonych (produkty pełnoziarniste - z tzw. ciemnej mąki), warzyw, nasion roślin strączkowych;
 - unikanie węglowodanów prostych (znajdują się np. w słodyczach, słodzonych napojach, produktach zbożowych z pełnego przemiału - z tzw. białej mąki, ale także w owocach i produktach mlecznych);
 - ograniczenie niezdrowych przekąsek (np. chipsów), żywności przetworzonej (zawierającej sztuczne barwniki, konserwanty, dużo cukru, soli i tłuszczu).

Dziękujemy Pani Pielęgniarce Szkolnej za pomiar poziomu cukru we krwi oraz interpretację wyników. I tak przez przypadek dowiedzieliśmy się np. kto wypija za dużo napojów typu cola na przerwie 😊

Zajęcia przeprowadziła Anna Ismer

Tekst i zdjęcia: Anna Ismer



