

Для отримання  
додаткової інформації

**ВЕБСАЙТ:**

<http://www.prepod.org.ua/>

**БЕНЕФИЦІАР:**

Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника

**АДРЕСА:**

вул. Шевченка 57, м. Івано-Франківськ,  
Україна, 76018 (адміністративний корпус);

вул. Галицька 201, м. Івано-Франківськ,  
Україна (корпус Факультету природничих  
наук, 6-й поверх)

**КОНТАКТНІ ДАНІ:**

к.б.н. Олександра Аброт

Тел./Факс: +380342596171

E-mail: [prepod.pnu@gmail.com](mailto:prepod.pnu@gmail.com)

Ця програма реалізується

Прикарпатським національним університетом  
імені Василя Стефаника

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:**

Ця публікація представлена за підтримки Європейського Союзу.  
За зміст даної публікації несе власну відповідальність  
Прикарпатський національний університет імені Василя  
Стефаника і вона ні в якому разі не може сприйматися як  
офіційна позиція Європейського Союзу або структур управління  
Спільної Операційної Програми Румунія-Україна 2014-2020.

[www.ro-ua.net/ua/](http://www.ro-ua.net/ua/)

Європейський Союз складається з 27 країн-членів, які вирішили поступово об'єднати свої знання, ресурси, та долі. Спільно, протягом 50 років, вони збудували зону стабільності, демократії та сталого розвитку, зберігаючи культурне різноманіття, терпимість та свободу особистості.

Європейський Союз прагне поділитися своїми досягненнями та цінностями з країнами та народами за його межами

Спільна Операційна Програма  
Румунія-Україна 2014-2020

## «ПЕРСОНАЛІЗОВАНІ ПІДХОДИ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ОЖИРІННЯ ТА ДІАБЕТУ».

Грант 2SOFT/4.1/56

Спільна Операційна Програма Румунія-Україна 2014-2020 фінансується Європейським Союзом через Європейський Інструмент Сусідства і співфінансується країнами, які беруть участь у Програмі.



Цей проєкт фінансується  
Європейським Союзом



Румунія-Україна  
ЄІС ПРИКОРДОННЕ СПІВРІВНІЦТВО



# 7 КЛЮЧОВИХ КРОКІВ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДІАБЕТУ



*Будьте фізично активними*



*Вживайте багаті на клітковину продукти*



*Їжте страви із цільних зерен*



*Утримуйте нормальну вагу тіла*



*Обирайте здоровий спосіб життя*



*Не паліть*



*Вживайте алкоголь в помірних кількостях*

- **БУДЬТЕ ФІЗИЧНО АКТИВНИМИ.** Це може здаватися очевидним, однак збільшення фізичної активності може суттєво змінити ваше самопочуття і загальний стан. Регулярні фізичні вправи допоможуть вам схуднути, знизити рівень цукру в крові та підвищити чутливість до інсуліну (причиною цукрового діабету другого типу є нечутливість до інсуліну).
- **ВЖИВАЙТЕ БАГАТІ НА КЛІТКОВИНУ ПРОДУКТИ.** Збільшення у вашому раціоні кількості клітковини, яка є складовою фруктів, овочів, квасолі, цільного зерна та горіхів, стабілізує рівень цукру в крові, знизить ризик серцевих захворювань та допоможе схуднути. Вживання їжі з високим вмістом клітковини також допоможе вам почуватися більш ситими, тому ви будете менше їсти.
- **ЇЖТЕ СТРАВИ ІЗ ЦІЛЬНИХ ЗЕРЕН.** Дивлячись на упаковку в магазині, шукайте слово «цїле» або "цїльне". Шукайте цїльне зерно, як один з найперших інгредієнтів. Вживання цїльнозернових страв може зменшити ризик діабету та допоможе утримувати рівень цукру в крові на стабільному рівні.
- **УТРИМУЙТЕ НОРМАЛЬНУ ВАГУ ТІЛА.** Навіть втрата лише 7% ваги тіла та регулярні фізичні вправи можуть зменшити ризик розвитку діабету майже на 60%. Зробіть перший крок і поступово досягніть нормалізації ваги тіла.
- **ОБИРАЙТЕ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.** Незважаючи на те, що різноманітні модні дієти можуть допомогти вам в короткотерміновій перспективі, лише вибір на користь здорового способу життя допоможе вашому тілу на довго, і є кращим для людського організму. Тому урізноманітнюйте раціон і контролюйте порції.
- **НЕ ПАЛІТЬ.** Дослідження показали, що куріння може призвести до багатьох хронічних захворювань, включаючи цукровий діабет 2 типу.
- **ВЖИВАЙТЕ АЛКОГОЛЬ В ПОМІРНИХ КІЛЬКОСТЯХ.** Обмежте кількість спожитого на день алкоголю до одного (для жінок) або двох (для чоловіків) келихів. Або ж зовсім відмовтеся від нього.

### **ПОГОВОРІТЬ ЗІ СВОЇМ ЛІКАРЕМ!!!**

Якщо Ви вважаєте, що маєте ризик захворіти діабетом, то **ОБОВ'ЯЗКОВО** зверніться до свого лікаря. Американська діабетична асоціація рекомендує проходити скринінг на рівень глюкози в крові, якщо:

- Вам 45 або більше років і ви маєте зайву вагу.
- Ви молодші 45 років, але маєте надмірну вагу та додаткові фактори ризику, такі як недостатня фізична активність або сімейний анамнез діабету.

Навіть якщо у вашій родині уже хтось хворіє на діабет або у вас є ожиріння, все-одно ви зможете значно зменшити ризик розвитку хвороби, дотримуючись вище описаних правил.