

# 14. november, Svetovni dan diabetesa



Vsako leto 14. novembra praznujemo Svetovni dan sladkorne bolezni. Ta dan je rojstni dan Fredericka Bantinga, kanadskega znanstvenika, ki je skupaj s svojim mladim asistentom Charlesom Bestom, v laboratoriju izoliral beljakovino, kasneje poimenovano inzulin. Za ta dosežek je leta 1923 prejel Nobelovo nagrado za medicino.

Zavedajmo se **nekaj preprostih dejstev**, ki zmanjšujejo tveganje za nastanek sladkorne bolezni:

**Zdrava prehrana:** zmanjšanje količine živalskih maščob, uživanje zadostnih količin kompleksnih ogljikovih hidratov, uživanje mlečnih izdelkov z manj maščobe, zmanjšanje uživanja soli in enostavnih ogljikovih hidratov, redno uživanje sadja in zelenjave, pitje vode (1–2 litra na dan).

- Nadzor telesne teže.
- Redna in primerna telesna aktivnost.
- Opustitev kajenja.

S tem, ko **svoje otroke spodbujate k zdravemu načinu življenja**, jim boste omogočili živeti srečnejše življenje. se pogovorite o zdravem načinu življenja. Vsem, ki ste stari nad štirideset let priporočamo, da enkrat letno naredite zdravniški pregled in preverite naslednje parametre:

- raven glukoze v krvi,
- raven holesterola,
- krvni tlak.

**Skrbeti za svoje telo ni ne zahtevno in ne drago!**

**Ostanite zdravi in bodite vzor zdravega načina življenja svojim otrokom!**