

# POBIJEDIMO DIJABETES

OJAČAJTE PREVENCIJU,  
POBOLJŠAJTE NJEGU,  
UNAPRIJEDITE  
PRAĆENJE I NADZOR

## Jedite zdravo

Zdrava ishrana bogata voćem i povrćem i sa malo šećera i zasićenih masti može pomoći u sprečavanju razvoja dijabetesa tipa 2 i pomoći ljudima koji imaju dijabetes tipa 1 i tipa 2 da ga bolje savladavaju



## Budite fizički aktivni

Redovna fizička aktivnost srednjeg intenziteta u trajanju od 30 minuta svakodnevno ili većinu dana u sedmici može pomoći da se prevenira dijabetes tipa 2 i njegove komplikacije, može pomoći u sprečavanju razvoja dijabetesa tipa 2 i pomoći ljudima koji imaju dijabetes tipa 1 i tipa 2 da ga bolje savladavaju.



## Slijedite savjet ljekara

Postoji niz tretman za upravljanje dijabetesom i kontrolu šećera u krvi, uključujući zdravu ishranu, fizičku aktivnost, uzimanje prepisanih lijekova, kontrolu krvnog pritiska i izbjegavanje pušenja. Ljudi sa dijabetesom mogu dobro živjeti ukoliko slijede plan liječenja, razvijen u saradnji sa svojim ljekarom.



## Ako sumnjate, provjerite

Simptomi dijabetesa uključuju žeđ, glad, gubitak težine, zamor i zamagljen vid. Međutim, mnogo ljudi koji imaju dijabetes nema nikakve simptome. Ako sumnjate da imate dijabetes, posavjetujte se sa zdravstvenim profesionalcem ili ljekarom.

