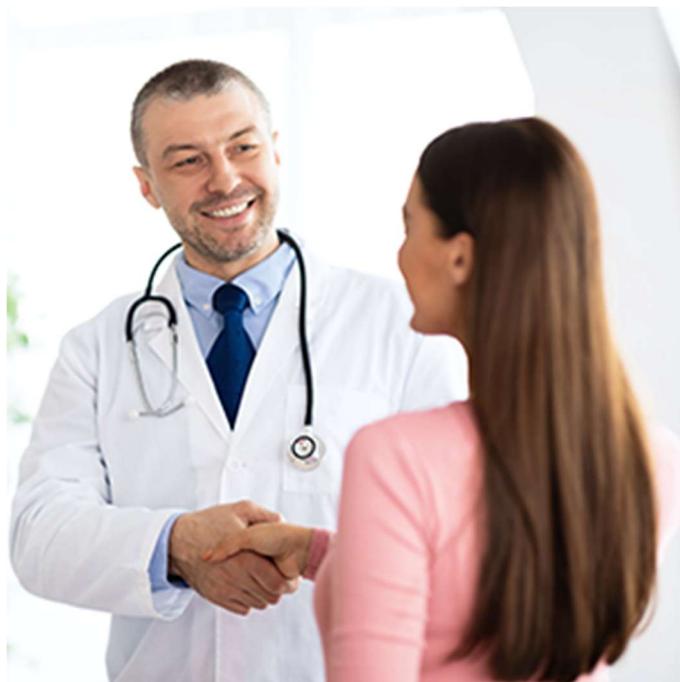


Diabétesz Világnap 2021



A **Diabétesz Világnapot** minden évben **november 14-én** ünnepeljük, **Frederick Banting**, az inzulin felfedezőjének születésnapján.

A cukorbetegség világszerte növekvő terjedése miatt a Nemzetközi Diabetes Szövetség (IDF) és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) **első alkalommal 1991-ben** szervezte meg a Világnapot. Az **első magyarországi Világnap Budapesten volt 1992-ben**, a Cukorbetegek Budapesti Egyesülete (CBE) és a Magyar Diabetes Társaság (MDT) szervezésében. Évek óta az országos, nagyobb rendezvények mellett sok helyen a cukorbeteg helyi egyesületei is szerveztek rendezvényeket.

A járvány miatt 2020-ban sajnos ezek elmaradtak. Tavaly online rendezvényeken lehetett részt venni, idén viszont érdemes tájékozódni, hogy védettségi igazolvánnyal hol lehet látogatható rendezvényre jelentkezni.

A **világnapi rendezvények során számos helyen végeznek szűrővizsgálatokat**, melyekre a cukorbetegeknek érdemes elvinni családtagjaikat is, mivel köztudott, hogy a cukoranyagcsere zavarok (2-es típusú cukorbetegség és előállapotai) iránti hajlam családon belül gyakran öröklődik, különösen hasi típusú elhízás esetén. Érdemes ezek mellett részt venni az oktató előadásokon, illetve a diétás tanácsadásokon is.

Már 2018-ban is azt írták, hogy: „Amennyiben a kormányok most elkezdik népszerűsíteni az egészséges életmód, diéta, rendszeres fizikai aktivitás és életmód változtatás szükségességét, a kór terjedése alacsony költséggel visszafordítható.”

Mivel az az étrend, ami a cukorbetegnek a „diéta”, az az egészségeseknél a megelőzés alapja – az egészségesek étrend –, **ezért fontos, hogy az egész család ismerje a táplálkozási ajánlásokat.** Azoknak a családtagoknak, akiknek van túlsúlyuk, érdemes az interneten több helyen megtalálható Findrisk kérdőívet kitölteni, ami arról ad tájékoztatást, hogy mekkora az esély a cukorbetegség kialakulására az elkövetkezendő tíz évben.

Fontos tudni, hogy **a cukorbetegség nem jár betegség érzettel** (nincs fájdalom, a rosszullétek csak szélsőséges vércukorértékeknél jelentkeznek), ezért kevésbé alakul ki „betegség tudat”. Így **nagyon fontos minél jobban megismerni a betegségnek, és kezelésének lényegét** ahhoz, hogy kellő indokot találjon mindenki ahhoz, hogy saját maga is részt vegyen a kezelésben azzal, hogy jobban ügyel a naponta, és étkezésenként elfogyasztható szénhidrát-mennyiségekre. Ugyanakkor a cukorbetegség okozta szövődmények kialakulását is elsősorban a megfelelő étrenddel lehet (normoglikémia elérésével) megakadályozni, illetve – ha a genetikai hajlam megvan – késleltetni.