

# Fontos tények A CUKORBETEGSÉGRŐL



Ma Magyarországon 1 millió  
diagnosztizált cukorbeteg él.  
Ez 10-ből 1 embert jelent.



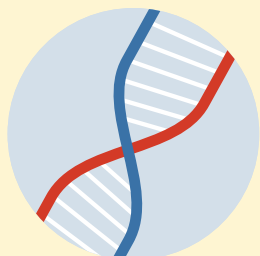
További 1 millió ember pedig  
a 2-es típusú cukorbetegség  
előzményének tekinthető  
prediabétesz állapotában  
van.

500.000 ember él  
cukorbetegként úgy,  
hogy még nem  
diagnosztizálták  
a problémáját.

Az elmúlt 20 évben 3x több felnőttet érint a cukorbetegség

100 esetből 4 az 1-es típusú, 96 pedig a 2-es típusú diabétesz.

## A cukorbetegség kockázatát növelő tényezők:



Családi halmozódás



Mozgásszegény életmód



Egészségtelen táplálkozás



Túlsúly

## A cukorbetegség súlyos szövődményekhez vezet

Évente 3600 amputációt  
végeznek miatta

Minden 3. cukorbetegnek  
szemészeti problémái lesznek,  
20-ból 1 cukorbeteg megvakul

3-ból 1 cukorbeteg idegi  
károsodásokat szenved el

## Mi a cukorbetegség?

A cukorbetegség, azaz a diabétesz összetett anyagcserebetegség, melynek fő tünete a vércukorszint jelentős emelkedése. Ennek alapvető oka a glükóz (szőlőcukor) felhasználását segítő inzulin hiánya, vagy hatásának csökkenése.

## Így csökkentsd a rizikót!

Kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozással és rendszeres testmozgással a cukorbetegség kockázata 50-60 %-kal csökkenthető! Méresd meg legalább évente egyszer a vércukorszintedet – akár egy Alma Patikában!

