

bolesti. Preporu ljivo je da svatko (muškraci i žene, mladi i stari) vježba najmanje tri puta sedmi no po 30 minuta. Možete postati više aktivni ako igrate fudbal (nogomet), košarku, rukomet, preska ete konopac, koristite steprnice ili šetate sa svojom porodicom.

Ako imate še ernu bolest, trebalo bi da:

- Uzimate lijekove koje vam je ljekar propisao.
- Kontrolišete redovno še er u krvi.
- Nosite sa sobom li nu kartu sa vašim imenom, adresom, nazivom bolesti i lijekovima koje koristite.
- Nosite udobnu odje u i obu u.
- Pijete puno vode.
- Vježbate redovno.
- Nosite uvijek sa sobom tvrde bombone, vo ni sok, grož ice, ili neku drugu hranu bogatu še erom, da imate u slu aju da vam še er u krvi padne ispod normale

Za zdravstvene informacije na internetu, pogledajte:

American Heart Association
www.aha.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

• • •

Informacije za ovu brosuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:

American Heart Association

American Diabetes Association

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

The U.S. Department of Agriculture

Ova brosuru je napravljena uz finansisku pomoc Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglice i Raseljena lica.

KONTAKT INFORMACIJA:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Telefon: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



ŠTA JE ŠE ERNA BOLEST?

(Diabetes-Bosnain)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

Šeerna bolest je oboljenje u kojem organizam ne proizvodi insulin ili ga ne koristi pravilno. Inzulin je hormon koji prerađuje hranu u energiju koju tijelo koristi da bi funkcionisalo. Šeerna bolest uzrokuje povećanje šećera u krvi iznad normale, što može ugroziti srce, mozak, bubrege, krvne sudove i zube. Šeerna bolest može prouzrokovati gubljenje vida, gubljenje seksualnih funkcija, ili smrt.

GLAVNE VRSTE ŠEERNE BOLESTI

Tip 1 šeerna bolest se pojavljuje kod djece i omladine. U prošlosti je bila poznata pod nazivom mladalačka šeerna bolest.

Tip 2 šeerna bolest je najčešći oblik šeerne bolesti. Donedavno tip 2 šeerna bolest se najčešće pojavljivao samo kod odraslih osoba. Danas je sve češće dijagnosticiran kod djece zato što je povećan broj djece koja su prekomjerno gojazna, debela i neaktivna.

Gestaciona šeerna bolest se pojavljuje kod nekih trudnica.

KAKO DA SE PONAŠAMO (OPHODIMO) U SLUČAJU ŠEERNE BOLESTI?

Lijek nema za šeernu bolest, ali može da se kontroliše sa:

- Zdravom ishranom
- Fizičkim aktivnostima (Vježbanjem)
- Prestankom pušenja
- Lijekovima (ako su potrebni)

Savjeti za zdravu ishranu:

- Jedite raznovrsnu hranu svaki dan, da bi dobijali vitamine i minerale koji su potrebni za razvoj zdravog tijela.
- Jedite manje ili smanjene porcije čipsa, keksa, slatkisa, bombona, putera, margarina, majoneze, soli, pržene hrane, sladoleda, limunade, i sode.
- Jedite sto manje hrane koja je pržena ili ima visoku količinu masnog skroba (kolaci, keksi, slatka peciva).

OSTALI NA INI DA BISTE NAPRAVILI OBROKE ZDRAVIJIMA:

- Probajte da koristite hleb (kruh) od neprerađene (cijelog zrna) žitarica i cerealije
- kao što su crni pšenični hleb i smeđi riža.

- Jedite mnogo voća i povrća.
- Koristite veoma malo masnoće, ulja ili putera kada kuhate.
- Koristite uljni sprej na povrću.
- Pokušajte da pečete, kuhate, pripremate na pari ili roštilju jela umjesto da pržite.
- Jedite meso sa malo masnoće kao što je piletina, uretina ili nemasna govedina.
- Koristite nemasno mlijeko, ili mlijeko, sir i jogurt sa malim postotkom masnoće (1%).i jogurt sa malim postotkom masnoće (1%).

Porodica i prijatelji vam mogu pomoći da kontrolišete vašu šeernu bolest tako što će vam pomoći da postanete više aktivni i da birate zdraviju hranu. Vježbanje je veoma važno u kontrolisanju i sprežavanju šeerne

