



WELT- GESUNDHEITSTAG 2016

Diabetes besiegen

Weltweit erkranken immer mehr Menschen an Diabetes. Dieser Anstieg ist größtenteils durch die wachsende Zahl der Menschen mit Übergewicht und Adipositas und durch den zunehmenden Bewegungsmangel, auch unter Kindern, bedingt.

Gesund essen

Fetteiche und zuckerhaltige Lebensmittel erhöhen Ihr Risiko für Diabetes. Frische Vollwertkost mit niedrigem Anteil an gesättigten Fetten und Zucker sind am besten: Essen Sie mehr Obst und Gemüse



Aktiv leben

Bewegungsmangel erhöht Ihr Risiko für Diabetes. Machen Sie Bewegung in allen Lebensphasen zum festen Bestandteil Ihres Alltags.

Ärztlichen Rat befolgen

Menschen mit Diabetes können gut leben, wenn sie sich an einen Behandlungsplan halten, den sie zusammen mit ihrem Arzt erstellt haben, und auf Rauchen verzichten.

GESUND ESSEN AKTIV LEBEN
ÄRZTLICHEN RAT BEFOLGEN
#DIABETES BESIEGEN

07 APRIL 2016

