

29.03.2023r w Sali D.05 odbyły się zajęcia Edukacji Żywnościowej słuchaczy Uniwersytetu III Wieku w Chęcinach z cyklu Edukacja na Uniwersytecie przeprowadzone przez studentów III roku Dietetyki Collegium Medicum, pod kierunkiem mgr Doroty Mikołajewicz.

W zajęciach uczestniczyła Pani dyr. dr Kamilla Sobaś.

Temat spotkania „Żywnienie w Zespole Metabolicznym i Cukrzycy typu II”

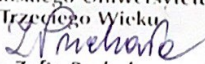
Studenci omówili kryteria diagnostyczne Zespołu metabolicznego, definicję indeksu glikemicznego, katalog produktów z wysokim i niskim indeksem glikemicznym, oraz korzyści płynące z diety z zastosowaniem tych produktów.

Postępowanie dietetyczne w Cukrzycy, zasady korzystania z wymienników węglowodanowych, konieczność zmiany trybu życia związanej ze zwiększeniem aktywności fizycznej co ma związek z utrzymaniem należytej masy ciała, odpowiednim nawodnieniem oraz zastosowaniem diety z ograniczeniem produktów zawierających cukry proste.

Zwrócono uwagę na zwiększenie ilości warzyw w diecie, zastosowanie tłuszczu roślinnych, ryb, chudych mięs oraz wykluczenie cukrów dodanych i soli.

Omówiono powikłania Cukrzycy oraz farmakoterapię.

Seniorzy zadawali wiele pytań, po spotkaniu podchodzili na indywidualne konsultacje do studentów, oraz opiekunów. Pani prezes Zofia Puchała wyraziła wdzięczność i nadzieję na kontynuację tego cyklu w kolejnym roku akademickim.

PREZES  
Chęcińskiego Uniwersytetu  
Trzeciego Wieku  
  
Zofia Puchała

CHECIŃSKI UNIWERSYTET  
TRZECIEGO WIEKU

26-060 Chęciny, ul. Armii Krajowej 18A  
tel. 41-31-51-097. Regon 364887047  
NIP 959-19-74-358



