Zveza društev diabetikov Slovenije
Kamniška ulica 25, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 430 54 44
Poslovni račun: NLB SI56 0208 3002 0111 473
E-pošta: sloda@siol.net
www.diabetes-zveza.si
Datum: 8. 10. 2026

SVETOVNI DAN SLADKORNE BOLEZNI

Mednarodna zveza diabetikov (IDF) in Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) sta leta 1991 razglasili **svetovni dan sladkorne bolezni** kot odziv na vse večjo zaskrbljenost zaradi naraščajoče grožnje za zdravje, ki jo predstavlja sladkorna bolezen. Svetovni dan sladkorne bolezni je uradni dan Združenih narodov postal leta 2006, ko je bil sprejet v okviru resolucije 61/225 generalne skupščine Združenih narodov. Vsako leto ga obeležujemo **14. novembra**, na dan rojstva sira Fredericka Bantinga, ki je leta 1922 skupaj s Charlesom Bestom odkril inzulin.
Svetovni dan sladkorne bolezni je največja kampanja osveščanja o sladkorni bolezni po vsem svetu; v več kot 160 državah vsako leto doseže več kot eno milijardo ljudi. Kampanja opozarja na težave, ki so za svet sladkorne bolezni izjemno pomembne, in ohranja bolezen trdno v središču pozornosti javnosti in politike.

Cilj kampanje svetovnega dneva sladkorne bolezni je:

- **spodbujati promocijo ozaveščanja o sladkorni bolezni skozi celo leto;**
- **globalni spodbujevalec podpiranja pomena usklajenih in usmerjenih ukrepov; za način spoprijemanja s sladkorno boleznijo kot globalno zdravstveno težavo.**

Kampanja uporablja **logotip modrega kroga,** ki je bil sprejet leta 2007 hkrati z resolucijo ZN o sladkorni bolezni. Moder krog je globalni simbol ozaveščenosti o sladkorni bolezni. Ponazarja enotnost svetovne skupnosti sladkornih bolnikov kot odziv na epidemijo sladkorne bolezni.



Kampanja svetovnega dneva sladkorne bolezni je vsako leto osredotočena na izbrano temo, ki je aktualna eno leto ali več zaporednih let.

Tema svetovnega dneva sladkorne bolezni za obdobje 2024–2026 je
Sladkorna bolezen in dobro počutje.

SLADKORNA BOLEZEN IN DOBRO POČUTJE

Tema svetovnega dneva sladkorne bolezni 2024–2026 je

Sladkorna bolezen in dobro počutje.

Do konca letošnjega leta se bo kampanja ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni osredotočala na:

• **fizično dobro počutje**: pomen telesne dejavnosti in zdrave prehrane za zmanjšanje tveganja za sladkorno bolezen tipa 2 ter obvladovanje vseh vrst sladkorne bolezni in z njo povezanih zapletov;
• **družbeno blagostanje**: poudarjanje ovir, ki osebi, ki živi s sladkorno boleznijo, preprečujejo zdravo in izpolnjujoče življenje s svojim stanjem;
• **dobro duševno počutje**: ozaveščanje o izzivih, stresu in anksioznosti, ki jih lahko prinese življenje s kronično boleznijo, kot je sladkorna bolezen, in poudarjanje pomena obravnave vidikov duševnega zdravja kot dela načrta vodenja in zdravljenja sladkorne bolezni.

SPOROČILA LETOŠNJE KAMPANJE

Pravočasno ukrepajmo pri sladkorni bolezni

Sladkorna bolezen ostaja eden najhitreje naraščajočih zdravstvenih izzivov na svetu. Danes z njo živi že **vsak deveti odrasli**, **635 milijonov odraslih** pa ima povečano tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2. Skrb vzbuja tudi podatek, da ima **do polovica oseb s sladkorno boleznijo tipa 2 ob postavitvi diagnoze že razvite zaplete**. Če se sedanji trendi ne bodo spremenili, bo po ocenah do leta **2050** s sladkorno boleznijo živelo **853 milijonov ljudi**.

Zato letošnja kampanja svetovnega dneva sladkorne bolezni poteka pod geslom **»Pravočasno ukrepajmo pri sladkorni bolezni« (Act Early on Diabetes)**. Poziva k zgodnjemu prepoznavanju bolezni, pravočasni diagnozi, neprekinjeni zdravstveni oskrbi ter ukrepom za zmanjševanje tveganja za razvoj sladkorne bolezni tipa 2. Pravočasno ukrepanje rešuje življenja, izboljšuje kakovost življenja ljudi s sladkorno boleznijo ter zmanjšuje dolgoročne zaplete in obremenitev zdravstvenih sistemov.

Letošnja kampanja spodbuja tudi vse odrasle, naj preverijo svoje tveganje za sladkorno bolezen tipa 2. Ker se bolezen pogosto razvija brez izrazitih opozorilnih znakov, je zgodnje prepoznavanje dejavnikov tveganja eden najpomembnejših korakov pri preprečevanju ali odložitvi njenega razvoja.

SPOZNAJTE SVOJE TVEGANJE, BODITE ODGOVORNI

Več kot 90 % oseb ima sladkorno bolezen tipa 2. Obstaja več korakov, ki jih je mogoče sprejeti za zmanjšanje tveganja za razvoj bolezni.

Nezdrave prehranjevalne navade in sedeči življenjski slog, kar vse je povezano z urbanizacijo, so pogosti dejavniki, ki prispevajo k razvoju sladkorne bolezni tipa 2.

Obstaja ogromno dokazov iz študij v ZDA, na Finskem, Kitajskem, v Indiji in na Japonskem, da lahko sprememba življenjskega sloga (doseganje zdrave telesne teže in zmerna telesna dejavnost) pomaga preprečiti razvoj sladkorne bolezni tipa 2 pri ogroženih osebah.
Zmanjšanje tveganja za sladkorno bolezen tipa 2 vključuje **uravnoteženo prehrano in redno telesno aktivnost**. Ohranjanje **zdrave telesne teže** je ključnega pomena, saj čezmerna teža in debelost povečata tveganje. Že majhna izguba teže lahko povzroči veliko razliko. **Redni pregledi** zlasti pri osebah z enim ali več dejavniki tveganja lahko odkrijejo zgodnje znake in posameznicam in posameznikom pomagajo k potrebnim spremembam za odložitev ali preprečitev pojava sladkorne bolezni tipa 2.

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA SLADKORNO BOLEZEN TIPA 2

Več dejavnikov tveganja je povezanih s sladkorno boleznijo tipa 2 in ti so:

- sladkorna bolezen v družinski anamnezi
- čezmerna telesna teža
- nezdrava prehrana
- telesna nedejavnost
- staranje
- visok krvni tlak
- etnična pripadnost
- motena toleranca za glukozo (IGT)*
- nosečniška sladkorna bolezen v anamnezi
- slaba prehrana med nosečnostjo

* Motena toleranca za glukozo (IGT) je kategorija, pri kateri je raven glukoze v krvi višja od normalne, vendar pod pragom za diagnosticiranje sladkorne bolezni.

PRIPOROČILA IDF ZA ZDRAVO PREHRANO ZA SPLOŠNO POPULACIJO

- Izbira vode, kave ali čaja namesto sadnega soka, sode ali drugih sladkanih pijač.
- Zaužijte vsaj tri porcije zelenjave vsak dan, vključno z zeleno listnato zelenjavo.
- Vsak dan pojejte do tri porcije svežega sadja.
- Za prigrizek izberite oreščke, kos svežega sadja ali nesladkan jogurt.
- Omejitev uživanja alkohola na največ dve standardni pijači na dan.
- Izbira pustega kosa belega mesa, perutnine ali morskih sadežev namesto rdečega ali predelanega mesa.
- Izbira arašidovega masla namesto čokoladnega namaza ali marmelade.
- Izbira polnozrnatega kruha, riža ali testenin namesto belega kruha, riža ali testenin.
- Izbira nenasičenih maščob (oljčno olje, repično olje, koruzno olje ali sončnično olje) namesto nasičenih maščob (maslo, živalska maščoba, kokosovo olje ali palmovo olje).

TELESNA AKTIVNOST

Vsako gibanje je dobro in več je na splošno boljše, da se zmanjša tveganje za sladkorno bolezen tipa 2. **Prizadevati si morate za vsaj 150 minut zmerno intenzivne aerobne vadbe** (npr. hoja, tek, plavanje ali kolesarjenje) **na teden**, razporejenih na več dni, po možnosti v krajših, 10- do 15-minutnih vadbah.
Vadba za moč ima tudi svoje prednosti. Z uporabo uteži ali upornih trakov za krepitev mišic lahko povečate mišično maso in izboljšate občutljivost za inzulin in nadzor glukoze.

Zveza društev diabetikov Slovenije že 70 let povezuje osebe s sladkorno boleznijo, skrbi za njihovo izobraževanje, medsebojno podporo in ozaveščanje javnosti o preprečevanju ter dobrem obvladovanju bolezni. Poseben poudarek namenja spodbujanju gibanja.

Od leta 2019 v okviru vseslovenske kampanje **#DarujemKilometre** spodbuja ljudi vseh generacij k hoji, teku in kolesarjenju. Kampanja letos poteka že **osmo leto zapored**, do zdaj pa so udeleženke in udeleženci skupaj zbrali že več kot **1.... kilometrov**.

Cilj letošnje akcije je doseči **2 milijona kilometrov – kilometer za vsako prebivalko in prebivalca Slovenije**.
Kampanja poteka prav do **14. novembra**, svetovnega dneva sladkorne bolezni, njen namen pa ni le zbiranje kilometrov, temveč povezovanje ljudi, spodbujanje zdravega življenjskega sloga in ozaveščanje o sladkorni bolezni.

NOVEMBRA POVEČAJTE OZAVEŠČENOST O SLADKORNI BOLEZNI!

Svetovni dan sladkorne bolezni je globalna priložnost, ko se osebe s sladkorno boleznijo, zdravstveni delavci, podporniki na področju sladkorne bolezni, mediji, splošna javnost in vladne organizacije združijo z namenom povečanja ozaveščenosti o sladkorni bolezni. Vaše sodelovanje – do 14. novembra in po njem – je za uspeh kampanje ključno. S sodelovanjem si lahko zagotovite čudovito izkušnjo, ki vas bo navdala z izjemnim občutkom zadovoljstva!

KAKO LAHKO SODELUJETE?

- ozaveščate o potrebi po intenzivnejšem izobraževanju o sladkorni bolezni na več načinov,
- udeležite se naših izobraževalnih tečajev v društvih diabetikov in jih delite z drugimi,
- izboljšajte svoje znanje o sladkorni bolezni z brezplačnimi tečaji,
- izobesite plakate,
- razdelite revijo Sladkorna bolezen, v kateri so infografike o sladkorni bolezni,
- delite pasice in novice v svoji lokalni skupnosti, na FB in drugih družabnih medijih,

- organizirajte dogodek: hodite v modrem za sladkorno bolezen,
- osvetlite lokalno znamenitost ali organizirajte lokalni sejem sladkorne bolezni,
- objavite svoje dejavnosti in slike na spletu,
- delite selfi modrega kroga: posnemite fotografijo z modrim krogom sladkorne bolezni in delite svojo zgodbo o sladkorni bolezni na spletu,
- uporabite filtre na instagramu ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni, ki promovirajo modri krog, naš poziv k dejanju in ključno sporočilo, da se zavedate svojega tveganja.

Sladkorna bolezen trenutno prizadene enega od desetih ljudi po vsem svetu. **Razumevanje stanja** je prvi korak k njegovemu obvladovanju in preprečevanju. V povezavi s svetovnim dnevom sladkorne bolezni, ki se osredotoča na dostop do izobraževanja o sladkorni bolezni, je **Mednarodna zveza diabetikov** s šolo o sladkorni bolezni (IDF School of Diabetes) razvila novo spletno izobraževalno platformo, ki osebam s sladkorno boleznijo in tistim, ki zanje skrbijo, pomaga pri vodenju sladkorne bolezni in sprejemanju odločitev o njihovem stanju.

IZOBRAŽEVALNI PROGRAMI ZVEZE DIABETIKOV

Prav tako je tudi Zveza društev diabetikov Slovenije v sodelovanju z učnim portalom YUNO pripravila digitalizirane učne pripomočke za tekmovanje v znanju iz sladkorne bolezni, ki jih lahko uporabijo vsi, ki se želijo dodatno poučiti o sladkorni bolezni. Pripravljenih je 23 brezplačnih lekcij, delovnih listov in kvizov s katerimi se poučijo o sladkorni bolezni, zdravem načinu življenja, zdravi prehrani in pomenu gibanja.

Učne priprave so dostopne tule:

- za osnovno šolo – https://yuno.si/vsebina/tekmovanje-v-znanju-iz-sladkorne-bolezni-osnovna-sola
- za srednjo šolo – https://yuno.si/vsebina/tekmovanje-v-znanju-iz-sladkorne-bolezni-srednja-sola

Zveza društev diabetikov Slovenije je pripravila vrsto izobraževalnih gradiv in videov, ki si jih lahko ogledate na teh povezavah:

https://www.diabetes-zveza.si/izobrazevalne-vsebine-2/izobrazevalne-vsebine/

https://www.diabetes-zveza.si/izobrazevalne-vsebine-2/samoobvladovanje-sb/

https://www.diabetes-zveza.si/izobrazevalne-vsebine-2/zapleti/

https://www.diabetes-zveza.si/izobrazevalne-vsebine-2/vadba-za-boljse-pocutje/

Obe platformi ponujata **razumevanje sladkorne bolezni**, izbor brezplačnih interaktivnih tečajev o različnih vidikih oskrbe in vodenja sladkorne bolezni:

Uvod v sladkorno bolezen pojasnjuje, kako se bolezen razvije v telesu, opisuje glavne vrste in raziskuje opozorilne znake, dejavnike tveganja in zaplete.
Osnove nadzora glukoze v krvi obravnavajo pomen ohranjanja ravni glukoze v krvi v ciljnem območju, kolikor je to mogoče, da bi preprečili ali odložili dolgoročne zaplete sladkorne bolezni.
Inzulin in kako ga varno uporabljati pojasnjuje, kaj je inzulin in zakaj ga morajo jemati osebe s sladkorno boleznijo tipa 1 in nekateri ljudje s sladkorno boleznijo tipa 2 in gestacijskim diabetesom.
Sladkorna bolezen tipa 2 in srce raziskuje vpliv sladkorne bolezni na zdravje srca, pri čemer se osredotoča na to, kako lahko visoke ravni glukoze vplivajo na krvne žile in povzročijo težave s srcem.

PODATKI IN ŠTEVILKE

V poročilu **Mednarodne zveze diabetikov** o sladkorni bolezni **IDF Diabetes Atlas** so predstavljene najnovejše številke, informacije in napovedi globalnega vpliva sladkorne bolezni.

- Leta 2024 je bilo na svetu **589 milijonov odraslih** oseb s sladkorno boleznijo (**1 od 9 živi s sladkorno boleznijo**). Številka naj bi se do leta 2030 povečala na **643 milijonov**, do leta 2045 pa na **783 milijonov**.
- Skoraj **vsak drugi odrasli (44 %)** s sladkorno boleznijo nima postavljene diagnoze (240 milijonov). Največ ljudi ima sladkorno bolezen tipa 2.
- Več kot **trije od štirih oseb s sladkorno boleznijo** živijo v državah z nizkimi ali srednje visokimi prihodki.
- Pri **541 milijonih odraslih** obstaja povečano tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2.
- Več kot **1,2 milijona otrok in najstnikov** (torej starih do 19 let) trpi za sladkorno boleznijo tipa 1.
- Sladkorna bolezen je v letu 2021 povzročila **6,7 milijona smrti**.
- Sladkorna bolezen je v letu 2021 povzročila za vsaj **966 milijard ameriških dolarjev izdatkov za zdravstveno varstvo**, kar predstavlja 9 % vseh izdatkov za zdravstveno varstvo na svetu.
- **Vsak šesti živorojeni otrok (21 milijonov)** je med nosečnostjo izpostavljen visoki ravni krvnega sladkorja (hiperglikemiji).