

# ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΑΤΕ ΣΤΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ COOK2DIABEAT!



Σε αυτήν την εναρκτήρια έκδοση, εμβαθύνουμε στα ευρήματα και τις γνώσεις που προέκυψαν από την έρευνα που διεξήχθη ως μέρος του έργου.

ΤΑυτή η πρωτοβουλία ήταν καθοριστική για την κατανόηση των γνώσεων, των στάσεων και των αναγκών των ατόμων με διαβήτη τύπου 2 σχετικά με τη διατροφή και τη διαχείριση της κατάστασής τους.

## Προφίλ συμμετέχοντα

Συμμετείχαν 212 άτομα, κυρίως γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας  $56 \pm 10$  έτη. Στη μελέτη αυτή ξεχώρισε το μορφωτικό επίπεδο και η εργασιακή κατάσταση, φανερώνοντας ότι στις περισσότερες περιπτώσεις επικρατεί έντονη κλίση προς την εργασία και το οικογενειακό περιβάλλον.

## Ιατρικό πλαίσιο και συννοσηρότητες

Το ένα τρίτο των ερωτηθέντων χρησιμοποιεί ινσουλίνη  
ως

μέρος της θεραπείας τους για τον διαβήτη τύπου 2.

Επιπλέον, διάφορες συναφή

συννοσηρότητες εντοπίστηκαν, όπως π.χ

υπέρταση, υψηλή

επίπεδα χοληστερόλης/τριγλυκεριδίων και

καρδιακές παθήσεις, μεταξύ άλλων. Ωστόσο,

είναι εντυπωσιακό ότι μόνο το 9% ακολουθεί α  
ειδική διαίτα».



## Γνώσεις και εμπόδια στη διατροφή κατά του διαβήτη

Λιγότερο από το 50% των ερωτηθέντων αναγνώρισε την «υγιεινή διατροφή» ως την κορυφαία σύσταση για τον διαβήτη τύπου 2. Τα πιο συνηθισμένα εμπόδια στη διατήρηση επαρκούς διατροφής περιστρέφονται γύρω από το άγχος, την έλλειψη χρόνου για την προετοιμασία επαρκών γευμάτων και τις δυσκολίες στην εύρεση προσιτών υγιεινών τροφίμων.

## Θέματα ενδιαφέροντος και μαθησιακές προτιμήσεις

Τα πιο απαιτητικά θέματα εκπαίδευσης περιλαμβάνουν τις θεμελιώδεις αρχές της υγιεινής διατροφής στον διαβήτη τύπου 2, τον αντίκτυπο της διατροφής στην υγεία, τη σωματική δραστηριότητα και την ποιότητα των υδατανθράκων. Οι προτιμώμενες μέθοδοι μάθησης περιλαμβάνουν τη διαδικτυακή μάθηση, την ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών και πρακτικές ασκήσεις και μελέτες περιπτώσεων



## Μέσα και προτιμώμενη διάρκεια εκπαιδευτικού υλικού

Το εκτυπώσιμο υλικό, όπως εγχειρίδια και συνταγές, είναι οι πιο απαιτούμενοι πόροι, ακολουθούμενο από βίντεο και συνδέσμους προς εξωτερικούς πόρους. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες προτιμούν μαθήματα κατάρτισης που διαρκούν λιγότερο από 40 ώρες.

Τα δεδομένα που προέκυψαν από αυτήν την έρευνα δεν είναι απλοί αριθμοί, αλλά ένας σύνδεσμος που μας ενώνει να εργαστούμε για μια καλύτερη ποιότητα ζωής για όσους ζουν με διαβήτη τύπου 2.

Στο Cook2Diabeat, παραμένουμε δεσμευμένοι να μετατρέψουμε αυτά τα δεδομένα σε ουσιαστικές και αποτελεσματικές δράσεις που κάνουν τη διαφορά στην καθημερινή ζωή των μελών της κοινότητάς μας.

«Ακολουθήστε μας στα διάφορα κοινωνικά μας δίκτυα, αυτό το έργο έχει Instagram και Facebook. Με αυτόν τον τρόπο δεν θα χάσετε την πρόοδο αυτού του έργου καθώς και τις πρωτοβουλίες μας».



«Σας ευχαριστούμε που είστε μέρος αυτής της πρωτοβουλίας! Μαζί, προς μια Καλύτερη Ποιότητα Ζωής!».