

miasta  
dla zdrowia



# UCZNIOWIE ZMIENIAJĄ CUKRZYCĘ

Broszura edukacyjna dla uczniów klas 0–3

Jan Kochanowski

### **Na zdrowie**

*Szlachetne zdrowie,  
Nikt się nie dowie,  
Jako smakujesz,  
Aż się zepsujesz.*



### **Drodzy Uczniowie!**

Oddajemy w Wasze ręce broszurę, która mówi o zdrowiu. Chcemy Wam pokazać i wyjaśnić, że istnieje wiele chorób, jak np. **cukrzyca typu 2**, którym można zapobiec. Pomoże nam w tym np. aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie – w tym picie wody, sen czy dobre relacje.

Istnieją też choroby, takie jak np. **cukrzyca typu 1**, na które nie mamy wpływu i nie możemy im zapobiec. Możemy je jednak skutecznie leczyć i kontrolować.

**Z naszej broszury dowiedziecie się, że osoby z różnymi typami cukrzycy mogą żyć aktywnie, uprawiać sport i realizować swoje marzenia!**

Mamy nadzieję, że dzięki tej lekturze wzbogacie swoją wiedzę o profilaktyce chorób cywilizacyjnych, by cieszyć się dobrym zdrowiem przez całe życie.

Bo przecież... przed Wami całe życie!

**Życzymy miłej lektury!**

**Autorzy**

#### Konsultacja i wsparcie:

**Dr n. med. i n. o zdr. Monika Zamarlik**, Prezes Ogólnopolskiej Federacji Organizacji Pomocy Dzieciom i Młodzieży Chorym na Cukrzycę

**Dr hab. Michał Brzeziński**, Specjalista Pediatrii i Gastroenterologii Dziecięcej, Gdański Uniwersytet Medyczny

**Dr hab. Agnieszka Frączek**, językoznawczyni i germanistka, autorka bajki „Razem raźniej oswajać cukrzycę! Opowieść o Danielu i jego klasie”

#### WCIES Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń:

**Lidia Cukrowska**, Doradczyni metodyczna, edukatorka diabetologiczna

**Elżbieta Zalewska**, Doradczyni metodyczna w zakresie biologii

**Bożena Dybowska**, Doradczyni metodyczna w zakresie edukacji wczesnoszkolnej

Materiał powstał w ramach projektu:

miasta  
dla zdrowia

#### Patronat honorowy:



#### Partnerzy:

Urząd Miasta  
Krakowa



#### Cukrzyca to choroba, w której poziom glukozy we krwi jest zbyt wysoki\*.

Obecność nadmiernej ilości glukozy wcale nie ułatwia nam życia – nie daje nam więcej energii, lecz powoduje, że źle się czujemy i zaczynamy chorować. Jeśli nie dbamy o odpowiednie leczenie cukrzycy lub jej nie kontrolujemy, może to spowodować poważne problemy m.in. z pracą serca, nerek lub mózgu.

\* Norma poziomu glukozy we krwi wynosi na czczo od 70 do 99 mg/dl (3,9 do 5,5 mmol/l).

Z cukrzycą można żyć normalnie, pod warunkiem, że przyjmujemy odpowiednie leki, zdrowo się odżywiamy i jesteśmy aktywni fizycznie.

Cukrzyca nie bierze się z jedzenia dużej ilości cukru.

Objawem cukrzycy jest wysoki poziom glukozy we krwi.

# CUKRZYCA

Cukrzyca nie jest chorobą zakaźną - nie można się nią zarazić.

Na cukrzycę chorują nie tylko dorośli, ale też dzieci i młodzież.

W Polsce na cukrzycę choruje aż 3 miliony osób.

Wyrażenie: **poziom glukozy we krwi** możemy zastąpić innym, bardziej profesjonalnym: **stężenie glukozy we krwi**. Często używa się też potocznego określenia: **poziom cukru we krwi**.



Insulina to substancja produkowana przez trzustkę, czyli narząd znajdujący się w górnej części brzucha. Dzięki obecności insuliny nasz organizm zmienia glukozę w energię. Jeśli ten mechanizm zawiedzie, nasze ciało, mimo wysokich wartości glukozy, wciąż jest głodne i potrzebuje energii. Bez insuliny nie możemy prawidłowo funkcjonować.

# Cukrzyca – choroba o dwóch twarzach

## Cukrzycę można podzielić na dwa podstawowe typy: cukrzycę typu 1 i cukrzycę typu 2.

**Otyłość** to przewlekła choroba. Mówimy o niej, gdy w organizmie jest za dużo tkanki tłuszczowej. Nieleczona otyłość może prowadzić do kolejnych chorób, takich jak np. cukrzyca typu 2, które mogą wystąpić już u młodych osób.

**Nadwaga** to stan zbyt wysokiej masy ciała, który może prowadzić do otyłości. Aby odróżnić nadwagę od otyłości, korzystamy z różnych wskaźników, które pomagają ocenić masę ciała i ilość tkanki tłuszczowej.

### CZY WIESZ, CZYM JEST BMI?

BMI, czyli wskaźnik masy ciała, to narzędzie, które pomaga ocenić, czy masz prawidłową masę ciała. Oblicza się go, dzieląc masę ciała w kilogramach przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu.

### CO MÓWI NAM BMI?

- Niskie BMI: Może oznaczać, że masz zbyt niską masę ciała w stosunku do Twojego wzrostu.
- Prawidłowe BMI: Oznacza, że Twoja masa ciała jest odpowiednia dla Twojego wzrostu.
- Wysokie BMI: Może oznaczać, że masz nadwagę lub otyłość.



**Diabetolog** – lekarz, który leczy pacjentów z cukrzycą. Leczeniem osób z cukrzycą może zajmować się także lekarz internista/rodzinny.

**Diabetyk** – osoba chorująca na cukrzycę, choć poprawną formą jest określenie *osoba z cukrzycą*.

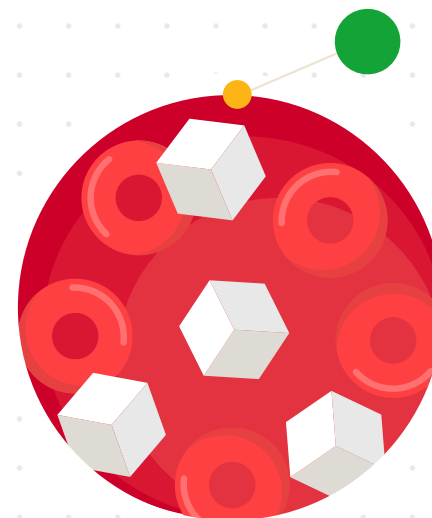
## CUKRZYCA TYPU 1

- nie mamy wpływu na to, czy na nią zachorujemy
- daje charakterystyczne i nasilone objawy
- organizm w ogóle nie produkuje insuliny
- diagnozowana jest głównie u dzieci i młodzieży



## CUKRZYCA TYPU 2

- przyczynia się do niej choroba otyłościowa, nieprawidłowy styl życia: niezdrowe jedzenie i brak aktywności fizycznej
- często jest wykrywana przypadkiem, przy okazji innych badań
- organizm nie wytwarza wystarczająco dużo insuliny albo nie działa ona prawidłowo
- do niedawna była diagnozowana głównie u dorosłych. Dzisiaj chorują na nią również dzieci i młodzież

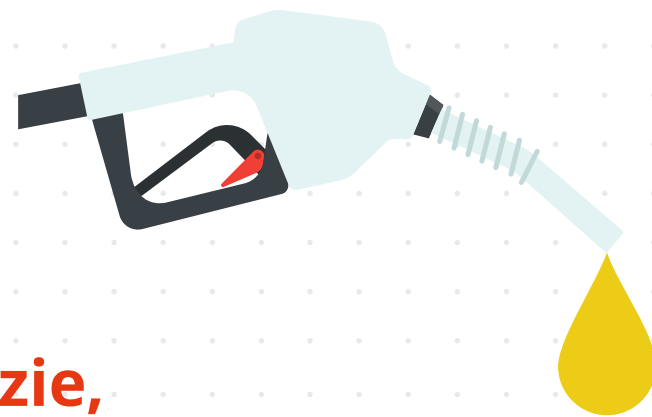
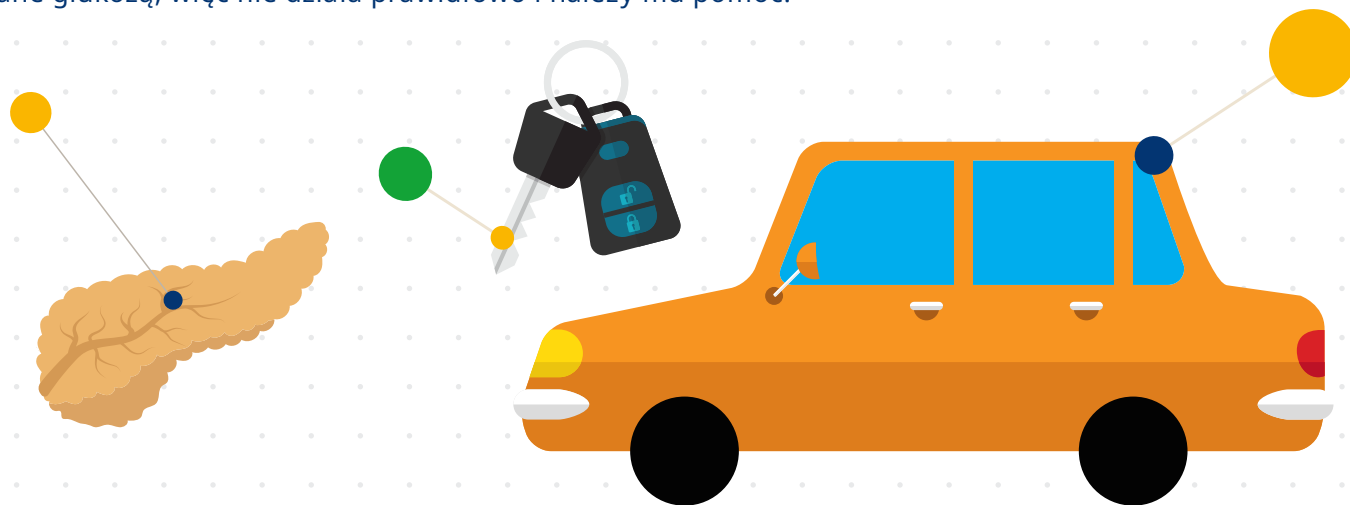


**Pamiętaj!** Nie ma „lepszego” ani „gorszego” cukrzycy! Zarówno cukrzyca typu 1, jak i cukrzyca typu 2 wymagają od chorego systematycznych kontroli u lekarza, prowadzenia zdrowego stylu życia, odpowiedniej diety i regularnych ćwiczeń fizycznych.

## Krótką historia o cukrze i samochodzie, czyli skąd się bierze cukrzyca?

**Cukier, którym też jest glukoza, dla naszego organizmu jest jak paliwo dla samochodu.** To dzięki niemu nasze ciało ma energię i siłę, która pozwala mu na rozwiązywanie zadań na lekcjach oraz bieganie i skakanie na placu zabaw. Cukier wędruje w naszym organizmie razem z krwią. Aby cukier docierał do każdego miejsca w naszym ciele, potrzebne są tak samo jak w samochodzie kluczyki, które potrafią te miejsca otworzyć.

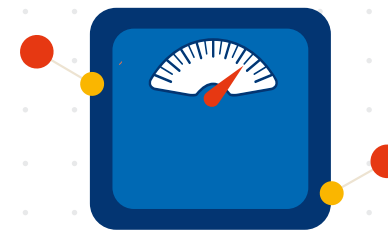
**Tym kluczykiem w naszym ciele jest wspomniana już wcześniej specjalna substancja: insulina.** Chorym na cukrzycę brakuje właśnie insuliny, bez której nasze ciało nie może być zasilane glukozą, więc nie działa prawidłowo i należy mu pomóc.



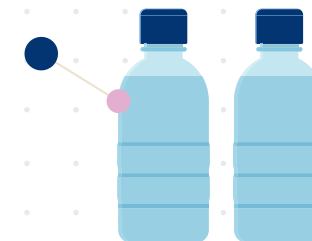
## Najczęstsze objawy CUKRZYCY TYPU 1



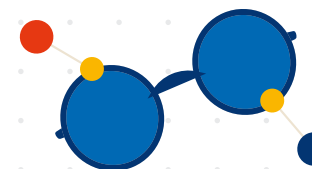
**CZĘSTE  
ODDAWANIE MOCZU**



**UTRATA MASY CIAŁA,  
CHOCIAŻ SIĘ NIE  
ODCHUDZAMY**



**CIĄGŁE UCZUCIE  
PRAGNIENIA**



**POGORSZENIE  
WIDZENIA**



**ZMĘCZENIE  
I SENNOŚĆ**



**Jeśli zauważysz te objawy u siebie – powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej: rodzicom, pedagogowi szkolnemu albo pielęgniarce!**

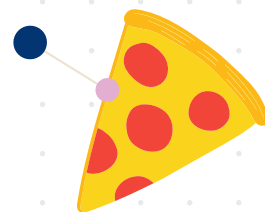
## Najczęstsze objawy **CUKRZYCY** TYPU 2



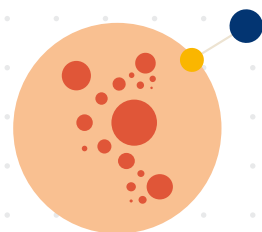
CZĘSTE  
ODDAWANIE MOCZU



TRUDNE GOJENIE  
SIĘ RAN



NADMIERNY  
APETYT

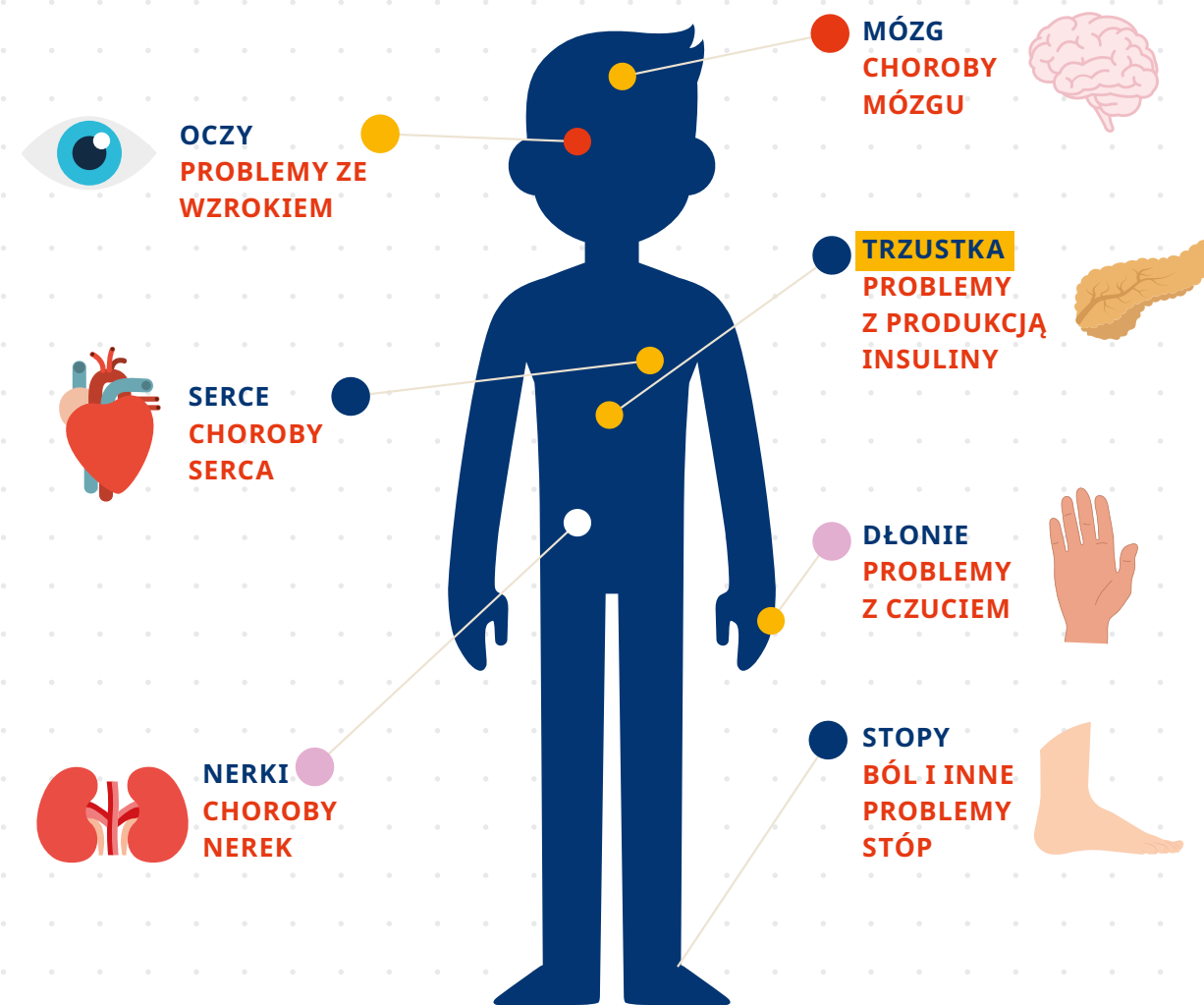


INFEKCJE, CZĘSTO W  
OBRĘBIE SKÓRY



ZMĘCZENIE  
I OSŁABIEŃIE

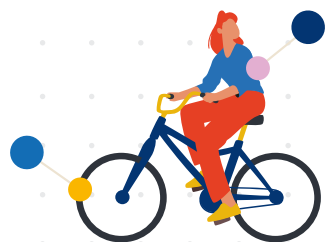
## Narządy **najbardziej narażone** na skutki niewłaściwie kontrolowanej cukrzycy



Cukrzyca jest chorobą, **która nie boli**, a mimo to powoduje **uszkodzenia wielu narządów**.

# Żyj zdrowo! Zapobiegaj cukrzycy typu 2, nadwadze i chorobie otyłościowej

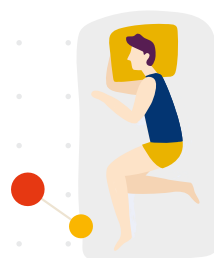
Osoby z cukrzycą typu 1 nie mają wpływu na pojawienie się choroby, ale cukrzycy typu 2, nadwadze i chorobie otyłościowej zazwyczaj możemy zapobiec. Jak to zrobić?



**RUSZAJ SIĘ**  
bądź aktywny fizycznie i nie opuszczaj lekcji WF-u



**DBAJ O TO, CO JESZ**  
unikaj słodczy, napojów słodzonych i solonych przekąsek. Codziennie jedz 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców



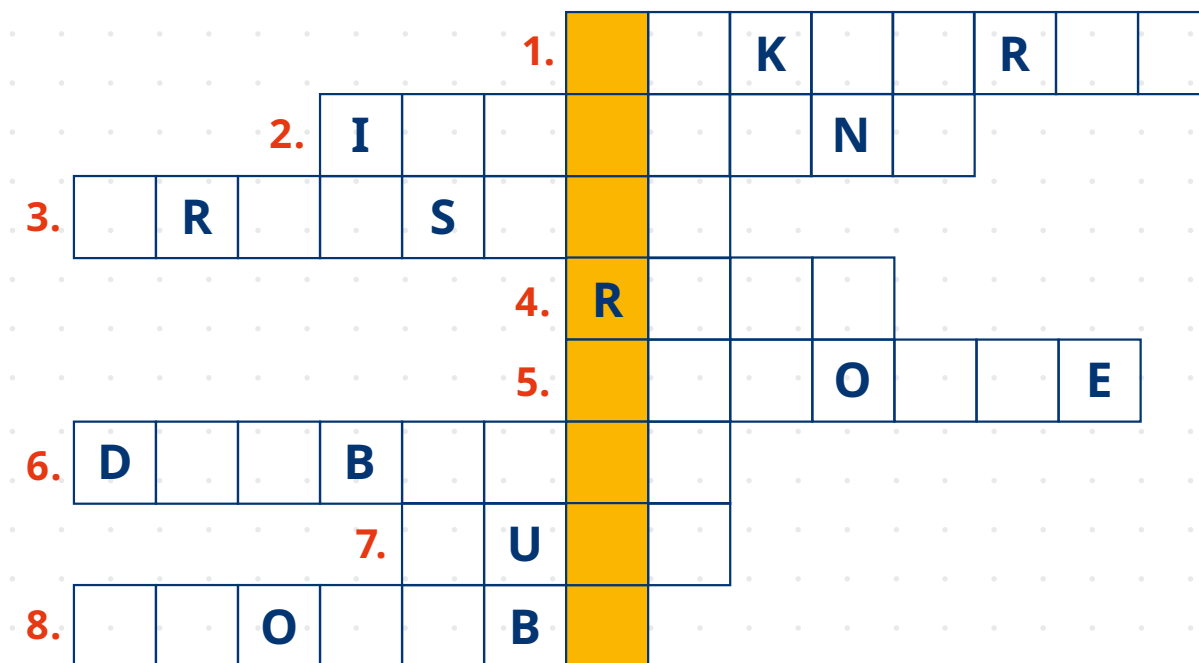
**WYSYPIAJ SIĘ**  
chodź spać o stałej porze. Śpij minimum 8-9 godzin



**PAMIĘTAJ O PICIU WODY**  
codziennie pij co najmniej 1,5 litra, czyli ok. 6 szklanek



**JEŚLI CZUJESZ SIĘ GORZEJ NIŻ ZWYKLE,**  
powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej



1. Jedne z najbardziej lubianych przez dzieci rodzajów słodczy. W nadmiernych ilościach powodują próchnicę i inne choroby.
2. To ważna substancja, produkowana przez trzustkę.
3. Narząd, który wytwarza insulinę.
4. Jest kluczowy dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Kojarzy się z graniem w piłkę czy placem zabaw.
5. To największy „skarb”, jaki mamy. Musimy o nie dbać codziennie, bo dzięki niemu

czujemy się dobrze i nie chorujemy. W dobrym stanie pomaga je utrzymać ruch oraz jedzenie warzyw i owoców.

6. Tak nazywa się osobę chorą na cukrzycę.
7. Dokończ powiedzenie: „W zdrowym ciele, zdrowy...”
8. Dokończ zdanie: „Cukrzyca to poważna...”

Autor: **Agnieszka Frączek**

## Razem raźniej oswajać cukrzycę!

### Opowieść o Danielu i jego klasie

Siedzieli w klasie ze smętnie powieszanymi głowami.

- A to feler! – mamrotał pod nosem Janek.
- Teraz będę sam? W ławce i w ogóle? – martwił się Olek, najlepszy kumpel Daniela.
- Chlip, chlip... – pochlipywała Zosia.



Zeskanuj kod QR i posłuchaj bajki:



A jeszcze kilka chwil wcześniej było im tak wesoło! Zsunęli ławki pod ścianę i całą klasą usadowili się na miękkich kolorowych poduchach. Uważnie śledzili mapy i z zainteresowaniem wpatrywali się w zdjęcia, które pan Marek rozłożył na podłodze.

– Zobaczcie – powiedział, stukając flamastrem w największą fotografię – tu pod tym dębem zrobimy sobie piknik. Przypomnę jeszcze waszym rodzicom, żebyście wzięli do picia coś ciepłego, najlepiej herbatę w termosie. Tylko... – ... tylko niesłodzoną! – dokończyli chórem.

Wszyscy wiedzieli, że pan Marek miał bzika na punkcie zdrowego odżywiania i właściwego stylu życia. Zresztą sam tak mówił: „mam bzika”, powtarzał, albo: „trafił się wam, dzieciaki, zbikowany wychowawca!”. Między innymi dlatego często zabierał swoją klasę na wycieczki piesze albo rowerowe. Na wiosnę mieli się wybrać na prawdziwy spływ kajakowy!

– Jak myślicie, ile ten dąb może mieć lat? Tyle co wy? Tyle co ja? A może jest starszy niż ja?

– Jeszcze starszy? – wtrącił ktoś wesoło.

– To niemożliwe! Wychowawca parsknął śmiechem, a potem z udawanym oburzeniem pogroził żartownisiowi palcem.

– Bo wiecie, dęby to niezwykle drzewa... nie dają się przeciwnościom losu. Niektóre z nich chorują – to się zdarza wszystkim: ludziom, zwierzętom, roślinom – ale mimo to rosną dalej i żyją setki lat. Będziecie mogli dotknąć tego starego drzewa, oprzeć się o nie, pogadać z nim, posłuchać, co zaszumi w odpowiedzi.

Opowiadał, a z emocji aż nie mógł usiedzieć na swojej poduszce. Bo pan Marek, tak samo jak oni, uwielbiał wycieczki.

– A kiedy już się nagadamy z dębem, najemy i napijemy...

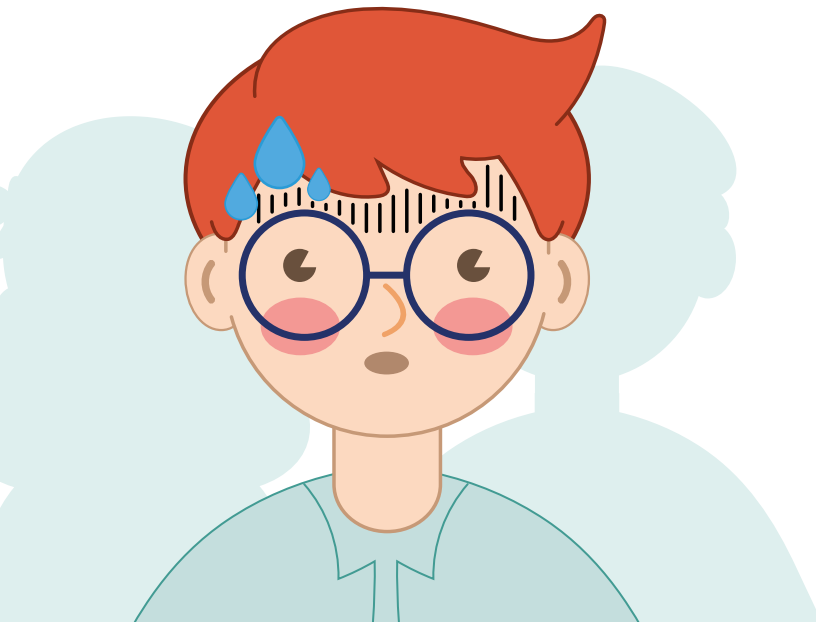
– ...i wysiusiamy! – przerwał mu Daniel, a cała klasa ryknęła śmiechem. No tak, Daniel nie mógł żyć bez picia i na każdej (tak, tak – na każdej lekcji!) biegał do toalety.

– Niech ci będzie – odpowiedział z nieodłącznym uśmiechem na brodatej twarzy wychowawca – zdrowy człowiek musi i pić, i siusiać! No więc kiedy się najemy, napijemy i wysiusiamy, powędrujemy dalej, aż do źródła rzeki. Tej samej, którą wiosną przemierzymy na kajakach. Po drodze

pokażę wam czarci głąz, tego olbrzyma, o którym opowiadałem wam w zeszłym tygodniu, pamiętacie?

A potem Daniel źle się poczuł... Bardzo źle! Zaczął coś mówić, ale brzmiało to tak dziwnie, że nikt nic nie zrozumiał. Wstał z takim trudem, jakby w kieszeniach dźwigał głązy cięższe niż ten, o którym wspomniał pan Marek. Oddychał głośno, a po twarzy płynęły mu strumyki potu. Potem wszystko działo się już bardzo szybko:





w klasie zaroilo się od dorosłych – ktoś wezwał pielęgniarkę i pana Piotrka, wuefistę, bo cała szkoła wiedziała, że jest nie tylko nauczycielem, ale także ratownikiem medycznym. Ktoś zadzwonił do rodziców Daniela, ktoś uspokajał bladą z przejęcia Zośkę.

Wreszcie Daniel zniknął za drzwiami gabinetu pielęgniarki, a w klasie zrobiło się jakoś dziwnie pusto. Wychowawca mówił coś cicho, wspominał chyba o szpitalu, Bartek ciężko wzdychał, Zośka pochlipywała, Kacper obgryzał paznokcie. Tylko Piotrek z Sebą na zmianę podbiegali do okien,

ciekawi, czy po Daniela już przyjechali rodzice?  
A może pogotowie...?

- Są?
- Przyjechali?
- Widać coś?!
- Usiądźcie, proszę – polecił pan Marek, stanowczo jak nigdy, wcale się przy tym nie uśmiechając. Chłopcy szybko wrócili do ławek. Pewnie tak jak wszyscy zastanawiali się teraz, gdzie jest Daniel? Jak się czuje? Czy pojechał z rodzicami do domu? Czy może zabrała go karetka?
- A miało być tak fajnie...
- Kochani, spokojnie. Wasz kolega jest w dobrych rękach – uspokajał wychowawca. – Na pewno wkrótce poczuje się lepiej. I znów do nas dołączy!
- Ale kiedy?
- Będę w kontakcie z jego rodzicami – obiecywał nauczyciel.
- Wszystkiego się dowiem. Może Daniel będzie potrzebował waszej pomocy? Może będzie chciał się od was dowiedzieć, co słychać w szkole? Ale to później... później – dokończył cicho.

Pan Marek dotrzymał obietnicy. Na najbliższej godzinie wychowawczej oznajmił:

– Rozmawiałem z rodzicami Daniela. Prosili, żeby was wszystkich od niego pozdrowić i żeby was

przygotować na jego powrót.

- To Daniel wraca?
- Wraca???
- A kiedy?
- Proszę pana, kiedy? – dzieciaki zarzuciły wychowawcę pytaniami.
- Tego ani rodzice, ani lekarze Daniela jeszcze nie są pewni. Ale wierzymy, że to się stanie już niedługo. Bo wiecie, okazało się, że Daniel jest chory.
- Ojej!
- Chory?
- A co to za choroba?
- Poważna?
- Poważna – szczerze odpowiedział pan Marek.
- Powiedziałbym: gorzka, choć nosi taką słodką nazwę. Daniel choruje na cukrzycę typu 1 – wyjaśnił. No i wtedy się zaczęło...
- O, rany! Słyszałem, że od tego można mieć problemy z oczami! – zawołał Marcel.
- Co ty gadasz? Z oczami?
- A jeśli mnie zaraził? – przestraszył się Olek, który przecież siedział z Danielem w jednej ławce.
- Ciii...! Spokojnie – panu Markowi udało się wreszcie zatrzymać tę lawinę pytań. – Widzę, że już słyszeliście o cukrzycy.
- No mowa! – Seba, jak to Seba, pękał z dumy.
- Ale jednak nie we wszystkim macie rację – dodał, a Seba odrobinę zrzedła mina. – Właśnie dla-

tego razem z Danielem i jego rodzicami postanowiliśmy wam o wszystkim opowiedzieć. Im więcej się dowiecie, tym łatwiej wam będzie zrozumieć Daniela. I pomóc mu, jeśli zajdzie taka potrzeba. Przede wszystkim nie musicie się obawiać: cukrzyca nie jest chorobą zakaźną.

– Uff! – Olek odetchnął z ulgą. Ale ta kwestia chyba wciąż nie dawała mu spokoju, bo zaraz zapytał:

– Skoro nie jest chorobą zakaźną, to skąd się bie-



rze? Dlaczego Daniel zachorował?

- Na pewno od brudnych rąk!
- No coś ty?! Od słodczy!
- Od nadwagi – posypały się odpowiedzi.
- Ale przecież Daniel nie ma żadnej nadwagi! – zaprotestowała Werka.



- I nie lubi słodczy! – dodał Olek. – Wiem to na pewno, bo nawet cynamonowymi ciasteczkami mojej babci nigdy nie chciał się poczęstować. A babcia piecze ciastka pierwsza klasa!
- Moi drodzy, nie znam odpowiedzi na pytanie

Olka. Nie wiem, dlaczego Daniel zachorował. Nikt tego nie wie, nawet lekarze.

- Nikt?! Naprawdę nikt? – nie dowierzał Olek.
- Naprawdę. I możecie być spokojni, Daniel nie będzie miał problemów z oczami. Dobrze wie, co robić, żeby nie nabawić się dodatkowych dolegliwości. Bardzo uważnie słucha lekarzy. Obiecał, że będzie się zdrowo odżywiać, wysypiać, ruszać. Musi też sprawdzać poziom glukozy, czyli cukru we krwi, ale o tym powiem wam wszystko na kolejnej lekcji. Wychowawca zamilkł na chwilę, a potem dorzucił, jakby z wahaniem:
- I... i Daniel będzie sobie robił zastrzyki, niech was to nie zdziwi.
- Ała! – Marcel aż podskoczył z wrażenia. – Przecież to boli!
- O to się nie martw, Marcelu. Takiej cienkiej igiełki nawet byś nie poczuł. Zresztą nie to jest najważniejsze. Najważniejsze, że dzięki zastrzykom organizm Daniela będzie działał tak jak twój, mój czy Zosi. Jak każdy zdrowy organizm. Wkrótce sami się przekonacie – pan Marek dokończył z tajemniczym uśmiechem.
- Jak się przekonamy?
- Wkrótce, czyli kiedy?
- To Daniel wraca? – pytali zaintrygowani. Ale wychowawca nie powiedział już ani słowa.

Następny dzień zaczął się jak zwykle: szatnia, dzwonek, sprawdzanie obecności... Kiedy pan Marek wyczytał nazwisko Daniela, ktoś z dzieciaków, jak co rano, odkrzyknął: „Nie ma go!”.

I wtedy otworzyły się drzwi.

- Jestem – spokojnie powiedział Daniel. – I przepraszam za spóźnienie, ale rodzice się guzdrali.
- Jesteś?
- Jest! – zaskoczone i uradowane dzieci odmieniały ten jeden czasownik przez wszystkie osoby.
- No jest... ale żeby przychodzić do szkoły z rodzicami? To przegięcie! – wyszeptał niezbyt grzecznie Seba. – Teraz już zawsze tak będzie?
- Nie, nie, bez obaw – jak się okazało, mama Daniela miała świetny słuch. – My tylko na chwilę. A jej mąż dorzucił:
- Nie bójcie się, nie dołączymy do waszej klasy. Chcieliśmy wam tylko podziękować.
- Ale za co?
- Za to, że w tym trudnym okresie wspieraliście Daniela. Że się o niego martwiliście. Że do niego pisaliście i dzwoniliście. To było dla nas wszystkich bardzo ważne!
- Bardzo nam pomogliście. Wszyscy troje jesteśmy wam wdzięczni.
- I jeszcze mamy do was prośbę.
- Jaką? – zawołał Alek. Pozostali siedzieli bez słowa, tylko pytająco spoglądali na rodziców

Daniela.

- Gdybyście kiedyś zauważyli, że z Danielem dzieje się coś dziwnego, dajcie znać panu Markowi albo innemu dorosłemu, dobrze?
- No jasne!
- Dobrze!
- Wiadomo, że tak! – posypały się odpowiedzi.
- No, a teraz już uciekamy. Do widzenia! – i rodzi-



ce Daniela zniknęli za drzwiami klasy.

– Czyli jednak będziesz przychodził na lekcje sam? Jak kiedyś? – drążył Seba.

– No jasne – roześmiał się Daniel. – Wszystko będzie jak kiedyś. Może tylko trochę bardziej będę musiał uważać na to, co jem.

– I naprawdę będziesz sobie robił zastrzyki? – Marcel nadal przeżywał to, co usłyszał dzień wcześniej.

– Na razie tak – cierpliwie wyjaśniał Daniel. – Ale niedługo igły i strzykawki zastąpię pompą insulinową. Będę ją zawsze nosił przy sobie.

– Będziesz dźwigał pompę? Ciągle?

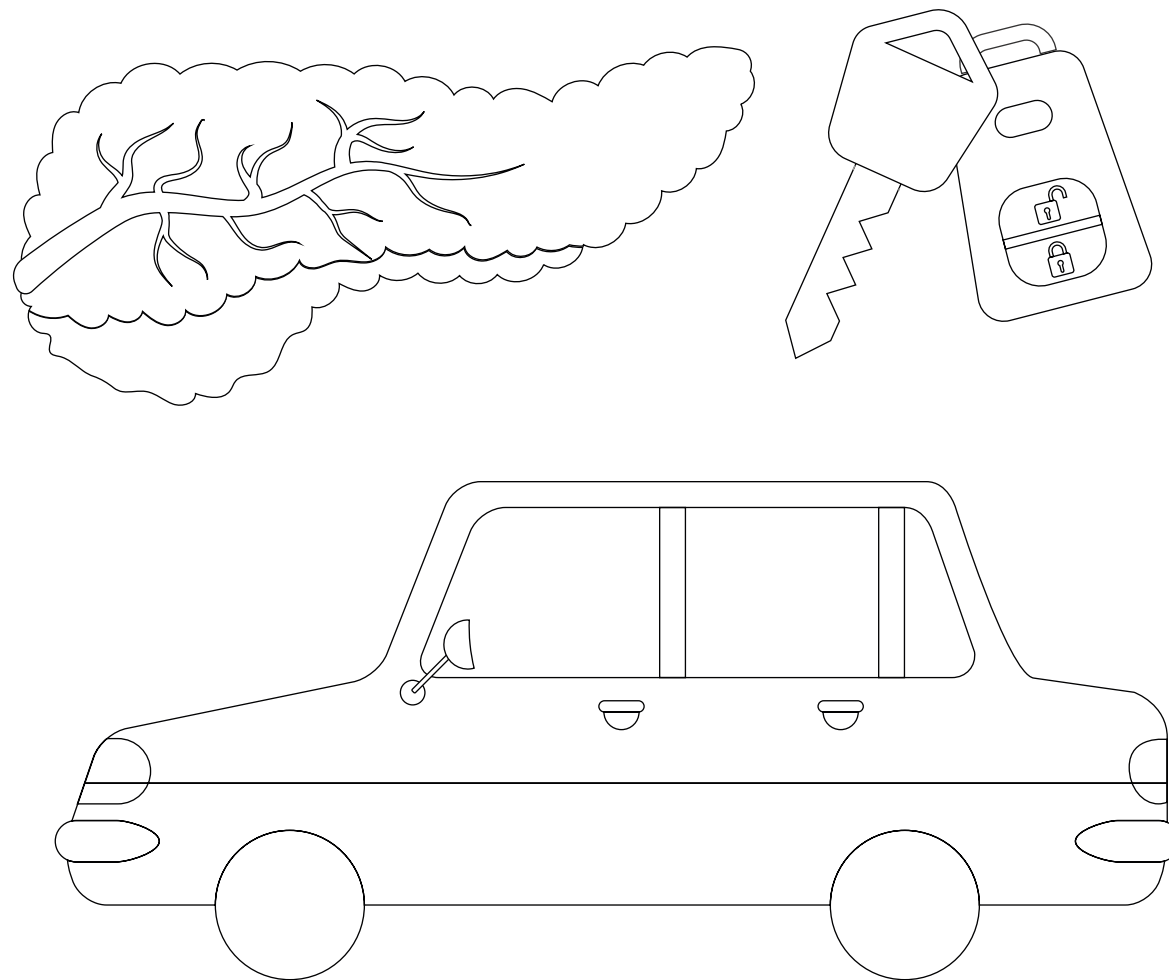
– Dźwigał? No coś ty! Ta pompa jest mała i lekka jak piórko. Zresztą sami zobaczycie, pokażę wam, jak tylko ją dostanę.

– A! I wiosną pojadę z wami na ten spływ kajakowy, zobaczycie! – obiecał.

Bo z cukrzycą można żyć normalnie.



## Pokoloruj obrazki:



**Jeśli chcesz wiedzieć więcej, zachęcamy Cię do odwiedzenia poniższych stron, na podstawie których powstała ta broszura. Pamiętaj, by wiedzę pozyskiwać z wiarygodnych i sprawdzonych źródeł!**

**Strony organizacji i stowarzyszeń zrzeszających pacjentów:**

[www.federacjadiabetykow.pl](http://www.federacjadiabetykow.pl)  
[www.mojacukrzyca.org](http://www.mojacukrzyca.org)  
[www.ippez.pl](http://www.ippez.pl)  
[www.diabetyk.org.pl](http://www.diabetyk.org.pl)

**Strony z materiałami edukacyjnymi dla pacjentów i ich rodzin oraz placówek przedszkolnych i szkolnych:**

[www.dann.edu.pl](http://www.dann.edu.pl)  
[www.scigamysieczukrzyca.pl](http://www.scigamysieczukrzyca.pl)  
[www.przyjaznediabetykom.pl](http://www.przyjaznediabetykom.pl)  
[www.teamnovonordisk.com](http://www.teamnovonordisk.com)  
[www.ootylosci.pl](http://www.ootylosci.pl)

**Dodatkowe informacje na stronach międzynarodowych organizacji i inicjatyw zajmujących się zdrowiem:**

[www.idf.org](http://www.idf.org)  
[www.who.int](http://www.who.int)  
[www.citiesforbetterhealth.com](http://www.citiesforbetterhealth.com)  
[www.novonordisk.pl](http://www.novonordisk.pl)

# miasta dla zdrowia

Broszura „Uczniowie zmieniają cukrzycę” ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny i nie może być traktowana jako specjalistyczna porada medyczna, forma diagnozy lub zalecenia w zakresie leczenia.

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o. | Krakowiaków 46, 02-255 Warszawa | tel.: +48 22 444 49 00  
faks: +48 22 444 49 01 | [informacja@novonordisk.com](mailto:informacja@novonordisk.com) | [www.novonordisk.pl](http://www.novonordisk.pl) | 11/2024© Novo Nordisk A/S

PL24CD00064

