Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

Διεύθυνση Γραφείου Τύπου & Επικοινωνίας Ε.Ε.Σ.

Ηράκλειο, 26 Νοεμβρίου 2026

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Ενημερωτική ημερίδα «Ευ Ζην και Διαβήτης» για την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη στο Ηράκλειο Κρήτης









Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη, πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 14 Νοεμβρίου 2026, η ενημερωτική ημερίδα «**Ευ Ζην και Διαβήτης**» του Περιφερειακού Τμήματος Ηρακλείου του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, στο Πολύκεντρο Νεολαίας του Δήμου Ηρακλείου. Η ημερίδα εντάσσεται στο 40ήμερο Δράσεων «**Η Καρδιά του ΕΕΣ Χτυπά στο Ηράκλειο**» και διοργανώθηκε σε συνεργασία με το Σωματείο Μαγείρων, Ζαχαροπλαστών, Βοηθών & λοιπού Προσωπικού Κουζίνας Ανατολικής Κρήτης και τον Σύλλογο Διαιτολόγων – Διατροφολόγων Ελλάδος, υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Κρήτης.

Στόχος της ημερίδας ήταν η ενημέρωση των πολιτών για την πρόληψη και την καθημερινή διαχείριση του σακχαρώδη διαβήτη, με έμφαση στον ρόλο της διατροφής και του τρόπου ζωής.

Η κα **Παρασκευή Ξεκούκη**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης και Διευθύντρια της Ενδοκρινολογικής Κλινικής του ΠαΓΝΗ, μίλησε

για τον σακχαρώδη διαβήτη και ανέδειξε τη σημασία της πρόληψης, της έγκαιρης διάγνωσης και της σωστής παρακολούθησης για την ποιότητα ζωής των ασθενών.

Η κα **Δέσποινα Δασκαλάκη**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MSc στον Σακχαρώδη Διαβήτη, έδωσε πρακτικές συμβουλές για τη διατροφή και τον τρόπο ζωής, δείχνοντας πώς η σωστή διατροφή αποτελεί βασικό σύμμαχο στην πρόληψη και τη διαχείριση της νόσου.

Παράλληλα, οι Εθελοντές του Τμήματος πραγματοποίησαν δωρεάν μετρήσεις γλυκόζης αίματος και αρτηριακής πίεσης και υπολογισμό του Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI), με συμβουλευτική για υγιεινό τρόπο ζωής. Μετά το πέρας της εκδήλωσης, το Σωματείο Μαγείρων προσέφερε κέρασμα με επιλογές κατάλληλες για άτομα με διαβήτη, αποδεικνύοντας στην πράξη ότι η υγιεινή διατροφή μπορεί να είναι και απολαυστική.

Το Περιφερειακό Τμήμα Ηρακλείου του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού ευχαριστεί θερμά τις ομιλήτριες, το Σωματείο Μαγείρων, Ζαχαροπλαστών, Βοηθών & λοιπού Προσωπικού Κουζίνας Ανατολικής Κρήτης, τον Σύλλογο Διαιτολόγων – Διατροφολόγων Ελλάδος, την Περιφέρεια Κρήτης, τον Δήμο Ηρακλείου για τη φιλοξενία, τους Εθελοντές και όλους όσοι παρακολούθησαν την ημερίδα.

***