

- Use adoçante para substituir o açúcar. Prefira os que são a base de estévia ou sucralose.

- Consuma cereais integrais (arroz integral, pão e biscoitos integrais, etc.) e frutas com casca e/ou bagaço. Também consuma alimentos como o farelo de aveia e linhaça. Eles auxiliam na redução do colesterol e no controle do açúcar no sangue.

- Evite consumir bebidas alcoólicas em excesso, pois além de ser muito calórico o álcool pode causar uma descompensação da doença.

- Fracione a dieta em refeições menos volumosas e mais frequentes. Comer de 3 em 3 horas ajuda a evitar a hipoglicemia e exageros na refeição.

- As frutas e hortaliças devem fazer parte da alimentação, porém algumas podem ser consumidas a vontade (tomate, chuchu, folhas verdes, vagem, etc.) e outras devem ser consumidas com cuidado se o diabetes não estiver controlado (banana, manga, uva, melancia, macaxeira, milho verde, etc.) porque podem influenciar no controle da glicemia.

- Beba bastante água! De 6 a 8 copos por dia, para eliminar as toxinas e manter-se hidratado.



www.saude.gov.br

Elaboração

Jayze Oliveira e Thayane Correia

Ministério da
Saúde



VAMOS juntos prevenir



e controlar o DIABETES!



Dia Mundial do Diabetes

14 de novembro

O que é o Diabetes?

Diabetes é uma doença causada pela hiperglicemia, ou seja, a elevação da quantidade de açúcar (glicose) no sangue.

Quais são os tipos de Diabetes que podem atingir os homens?

O Diabetes pode ser do tipo I (mais comum em crianças e adolescentes), que ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente.

Há também o Diabetes tipo 2, no qual acontece uma resistência à ação da insulina, associado a um defeito na sua secreção.

Embora o Diabetes tipo 2 geralmente ocorra em adultos com longa história de excesso de peso e com história familiar da doença, atualmente observa-se o aumento da sua ocorrência em pessoas mais jovens devido aos maus hábitos alimentares, sedentarismo e estresse da vida urbana.

Quais os sinais e sintomas do Diabetes?

Sede excessiva

Perda de peso rápida

Má cicatrização

Fome exagerada

Visão embaçada

Muita vontade de urinar

Fraqueza



Por que é importante controlar o Diabetes?

Se o Diabetes não for controlado, com o tempo pode causar problemas nos olhos, perda da função dos rins, amputação dos membros inferiores, derrame e infarto.

Como posso prevenir e controlar o Diabetes?

○ Medicamentos

O Diabetes pode ser controlado com o uso de medicamentos (insulina e hipoglicemiantes orais) que deverão ser prescritos pelo seu médico.

○ Atividade Física

A atividade física traz muitos benefícios para o diabético, principalmente a diminuição da glicose sanguínea e o aumento da ação da insulina.

○ Alimentação

Uma alimentação saudável exerce um papel fundamental na prevenção e no controle do Diabetes!



- Evite alimentos ricos em açúcar simples, como sorvetes, doces, bolachas recheadas, rapaduras, mel, entre outros.