

Diabetes



Morada: Rua General Humberto Delgado, 4690 – 040 Cinfães

Telefone: 255561172

Endereço de e-mail: uccscmcinfaes@gmail.com

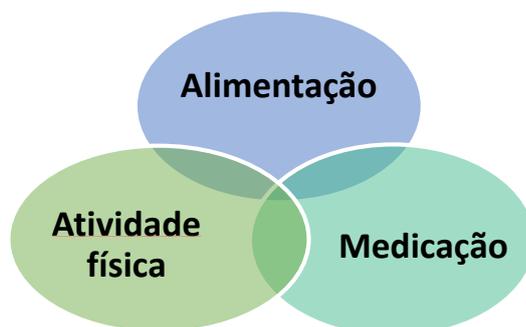
Nutricionista: Mariana Florim

DIABETES

Doença metabólica causada por um aumento anormal da glicose/ açúcar no sangue.

Objetivos:

- ✓ Normalização da glicemia, mas também da tensão arterial e lípidos sanguíneos;
- ✓ Reduzir ou retardar o aparecimento das complicações.



Alimentação:

- ✓ A alimentação do diabético deve ser a mesma das pessoas não diabéticas, isto é, equilibrada, variada e saudável;
- ✓ O total energético deve ser adequado a cada doente e ser repartido, em pelo menos, 5 a 6 refeições por dia.
- ✓ O indivíduo pode variar de alimentos mas a dieta deve ter sempre o mesmo valor energético e o valor energético tem que ser adaptado aos picos de insulina e às glicemias do indivíduo.

Como medir as porções de alimentos? – Modelo da mão



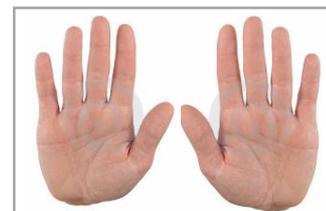
2 punhos de **Hidratos de Carbono** (Batata, arroz, massa, feijão...)



Palma da mão de **Proteína** (Carne ou peixe)



O polegar de **Gordura** (azeite)



2 mãos de **Legumes**

PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



1. Tome sempre o pequeno-almoço.
 2. Faça 5 a 6 refeições por dia.
 3. Consuma 5 porções de fruta e hortícolas por dia.
 4. Inicie as refeições principais com sopa.
 5. Coma calmamente e mastigue muito bem os alimentos.
 6. Hidrate-se! Consuma água ao longo do dia.
 7. Opte por consumir mais peixe do que carne, alternando o seu consumo entre o almoço e o jantar.
 8. Controle a ingestão de gordura na confecção e tempero dos alimentos.
 9. Reduzir parte do sal e da gordura para temperar. Usar ervas aromáticas e especiarias.
 10. Prefira para a sua alimentação alimentos ricos em fibra.
- E ainda:... Pratique actividade física diariamente. Mexa-se o mais possível.

INTERVALOS DE REFERÊNCIA DA GLICEMIA (AÇÚCAR NO SANGUE)

Em jejum (glicemia plasmática em jejum):	menos de 110 mg/dl*
Após as refeições (glicemia plasmática pós-prandial):	menos de 145 mg/dL*

* Federação Internacional da Diabetes

Não deve ter valores inferiores a 80 mg/dL em nenhuma altura do dia. Quando os valores estão abaixo de 70 mg/dL, falamos de hipoglicemia ou "baixa de açúcar", uma situação que pode ser perigosa e é de evitar.

<u>Sintomas da hiperglicemia</u> <u>(níveis de açúcar elevados)</u>	<u>Sintomas de hipoglicemia</u> <u>(níveis de açúcar baixos)</u>
Fome;	Sensação de fome repentina e intensa;
Sede;	Dores de cabeça;
Vontade de urinar;	Ansiedade;
Cansaço;	Tremores;
Sonolência;	Suor;
Hálito cetônico (adocicado)	Perda da consciência.

COMO PODE AJUDAR A EVITAR AS VARIAÇÕES BRUSCAS DE GLICEMIA

- ✓ Mantenha tanto quanto possível a sua rotina e horários diários de refeições, e não se esqueça de tomar a sua medicação e insulina;
- ✓ Verifique os seus níveis de glicemia como lhe foi ensinado;
- ✓ Mantenha um peso saudável e uma alimentação equilibrada;
- ✓ Tenha sempre consigo hidratos de carbono (como rebuçados ou pacotes de açúcar) para poder tratar em qualquer altura as hipoglicemias ("baixas de açúcar").