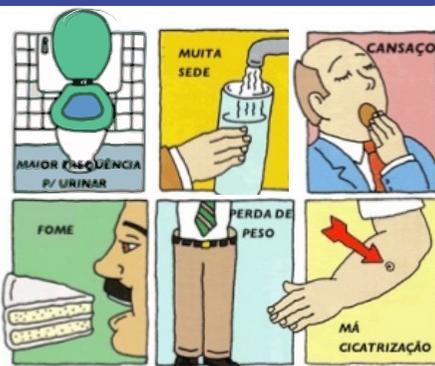


O que é Diabetes

É uma doença que acontece quando há um aumento exagerado de açúcar no sangue (glicemia) devido ausência (Diabetes tipo 1) ou a diminuição da insulina (Diabetes tipo 2). A insulina é o hormônio que controla os níveis de açúcar no sangue.

Sintomas

- Aumento da urina
- Aumento da sede
- Cansaço
- Aumento da fome
- Feridas que custam cicatrizar
- Perda de peso e energia e Visão turva



Prefira

- Alimentos integrais como arroz, macarrão e pão (consumir com moderação)
- Leite desnatado e queijos brancos
- Troque a margarina pela manteiga ou requeijão (consumir com moderação)
- Coma a vontade: alface, acelga, pepino, rúcula, espinafre, tomate, maxixe, couve flor, couve mineira e agrião
- Temperar saladas com alho, cebola, salsinha, hortelã , gengibre e azeite de oliva (consumir com moderação).

Evite

- Açúcar branco, mascavos, doces em geral, bolos, sorvetes, refrigerantes, pães e biscoitos comuns, alimentos industrializados, margarina, creme de leite, carnes gordurosas e frituras.

10 passos para uma alimentação saudável

- 1** Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não "pule" as refeições.
- 2** Inclua diariamente pequenas porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como aipim nas refeições, em quantidades moderadas. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
- 3** Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções de frutas nas sobremesas e lanches.
- 4** Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde. (de preferência ao arroz integral)
- 5** Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes ou aves ou peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.
- 6** Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans. Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, embutidos (salsicha, lingüiça, salame, presunto, mortadela), queijos amarelos, frituras e salgadinhos, para, no máximo, uma vez por semana.
- 7** Evite refrigerantes , industrializados e ultraprocessados como massas para bolos, biscoitos recheados , evite sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
- 8** Diminua a quantidade de sal na comida e retire o sal da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, salsicha, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos. A quantidade de sal por dia deve ser, no máximo, uma colher de chá rasa, por pessoa, distribuída em todas as refeições.
- 9** Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- 10** Torne sua vida mais saudável. Caso tenha possibilidade, busque orientação de um profissional educador físico e pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

Mudanças de hábitos

- Realize de 5-6 refeições por dia em horários regulares, evite "pular" as refeições.
- Tenha alimentação variada, consumindo frutas, verduras e legumes, pois, possuem fibras, vitaminas e minerais que ajudam no controle da glicemia como melão, maçã , banana com aveia, brócolis, couve, espinafre, alface
- Consumir adoçantes de preferência de base natural como stévia ou sucralose
- Não deixe de consumir arroz e feijão, apenas diminua a quantidade.
- Quando for comer batata inglesa ou batata baroa ou batata doce ou macarrão não colocar o arroz.
- Ingerir 2 litros de água no mínimo por dia

Vantagens de Uma Alimentação Saudável

- Manter um peso adequado
 - Normalizar a glicemia (açúcar no sangue)
 - Ajudar a controlar hipertensão arterial, níveis de colesterol
 - Diminuir o risco de complicações associadas à diabetes (por ex.: doença cardíaca e enfarte)
- OBS: Busque orientações de um nutricionista

