

Dicas de alimentação

- ☉ Planeje e fracione as suas refeições. Realize de 4 a 6 refeições por dia (com intervalos de 3 em 3 horas);
- ☉ Diversifique a alimentação para um bom funcionamento do organismo! Ela deve ser equilibrada e conter alimentos fonte de carboidratos, fibras, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais;
- ☉ Prefira as opções de pães, massas e cereais integrais, ricas em fibras;
- ☉ Varie o consumo de frutas, verduras e legumes;
- ☉ Opte por comer frutas com bagaço e evite os sucos naturais concentrados;
- ☉ Prefira peixes, carnes e aves magras, preparadas com pouca gordura (assadas, grelhadas ou cozidas). Evite as frituras!
- ☉ Opte por leite, iogurte e queijos com baixo teor de gordura (semidesnatados ou desnatados);
- ☉ Hidrate-se! Beba, em média, 8 copos de água ao dia;
- ☉ Consulte um nutricionista!

Departamento de Nutrição - SBD
Gestão 2016-2017

www.diamundialdodiabetes.org.br

Dia Mundial do Diabetes

14 de novembro



Dia Mundial
do Diabetes
novembro azul



Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia



Dia Mundial
do Diabetes
novembro azul



Diabetes Mellitus

O que é?

É uma doença crônica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar do sangue (glicemia), devido à ausência total ou parcial da insulina e/ou a incapacidade desse hormônio exercer suas funções. A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, responsável por reduzir os níveis de açúcar do sangue.

Sintomas



Urinar com frequência



Falta de Energia



Perda de peso



Sede excessiva

Riscos



Excesso de peso



Má alimentação



Histórico familiar



Sedentarismo

Prevenção



Pratique exercícios



Alimente-se bem



Mantenha o peso



Diminua o estresse

Como montar um prato saudável?

É simples! Preencha a metade do prato com verduras e legumes crus e/ou cozidos. A outra metade, divida em dois e preencha $\frac{1}{4}$ do prato com alimentos ricos em proteína animal e vegetal e o outro $\frac{1}{4}$, com fontes de carboidratos. Se necessário, complemente a refeição com uma porção de fruta de sobremesa!

Proteína animal: carne de boi, frango, porco, peixe ou ovos.

Proteína vegetal: feijão, grão de bico, soja, ervilha ou lentilha.



Exemplos: arroz, batata, mandioca, mandioquinha, massas, milho...

Pré-diabetes

Glicemia de jejum $\geq 100 < 126$ mg/dL

Glicemia $\geq 140 < 200$ mg/dL, duas horas após o exame de curva glicêmica

Hemoglobina glicada entre 5,7% e 6,4%

Diagnóstico de Diabetes

Glicemia de jejum ≥ 126 mg/dL

Glicemia ≥ 200 mg/dL, duas horas após o exame de curva glicêmica

Glicemia casual ≥ 200 mg/dL (medida em qualquer horário - com sintomas como sede excessiva, urinar com frequência, perda de peso não justificada)

Hemoglobina glicada $\geq 6,5\%$ (a ser confirmada com outra coleta)

Nota: O diagnóstico deve ser confirmado pelo médico, com indicação ou não de repetição do exame.

Se você tem diabetes, converse com o seu médico sobre suas metas glicêmicas. Essas são individualizadas e devem ser mantidas para prevenir complicações agudas e crônicas. Normalmente, um bom controle é atingido com uma hemoglobina glicada $\leq 7\%$.

COMPLICAÇÕES AGUDAS: HIPOGLICEMIA (QUEDA DE AÇÚCAR NO SANGUE) E HIPERGLICEMIA (EXCESSO DE AÇÚCAR NO SANGUE).

COMPLICAÇÕES CRÔNICAS: PROBLEMAS NOS RINS, NA VISÃO, NO CORAÇÃO, VASOS E PÉS.