

# Diabetes

## O que você precisa saber sobre o controle da DIABETES MELLITUS

A **diabetes mellitus** é uma doença crônica não transmissível que se caracteriza pelo aumento da quantidade de açúcar (glicose) no sangue, também chamado de hiperglicemia. Pode acontecer por causa de defeitos na ação e/ou produção da insulina no corpo. Procure um profissional de saúde para saber mais.

*Os possíveis sinais e sintomas são:* \_\_\_\_\_

- Muita sede;
- Cansaço e/ou fraqueza;
- Vontade de urinar várias vezes;
- Tremores ou tonturas;
- Visão turva;
- Fome exagerada;
- Perda rápida de peso.

**Nem sempre os sintomas aparecem! Fique atento!**

*Você sabia?* \_\_\_\_\_

Indivíduos acima de 45 anos de idade devem realizar exame de sangue para diagnóstico precoce da doença. Porém, a diabetes pode ocorrer em todas as faixas etárias, inclusive em crianças e adolescentes.

**Alimentação saudável é fundamental para o controle da diabetes**

*O que são carboidratos?* \_\_\_\_\_

São nutrientes presentes nos alimentos que fornecem energia para o organismo. Quais carboidratos devemos priorizar na alimentação? Alimentos fontes de amidos e fibras devem ser a base da alimentação, pois ajudam no controle do açúcar no sangue. **Exemplo: Frutas, legumes, verduras, arroz integral, aveia, linhaça, feijões e lentilhas.**

**Cuidado! Alimentos salgados também podem conter açúcar! Leia o rótulo!**

**As frutas também têm açúcar!** Porém não têm o mesmo efeito dos doces. Elas têm açúcar natural e possuem nutrientes e fibras que contribuem para uma boa alimentação. Por isso, prefira comer frutas com casca e bagaço!

**Saiba a diferença:**

*Diet ou Zero* \_\_\_\_\_

Esse nome refere-se a alimentos que tenham um nutriente retirado totalmente.

**PODE SER:**

- Açúcar / Gordura / Sódio.

Confira se o alimento é diet/zero em açúcar, pois ele pode conter açúcar e ser zero em gordura. Atenção aos rótulos.

**⚠ Zero ou Diet** não significa que é mais saudável ou para ser consumido livremente, pois podem ter retirado um nutriente e aumentado outro! **Ex: Menos açúcar e mais gordura. Leia o rótulo!**

*Light* \_\_\_\_\_

Esse nome indica uma redução mínima de 25% de algum nutriente, ou seja, continua com o nutriente em menor quantidade.

**PODE SER "REDUZIDO OU LIGHT" EM:**

- Valor energético / Açúcares / Gorduras totais / Gorduras saturadas / Colesterol / Sódio.

Lembre-se que não é sem açúcar ou gordura, apenas com quantidade reduzida. Leia o rótulo!

**Experimente tomar bebidas sem adoçar. Estimule seu paladar a novos sabores!**

Adoçantes são substâncias químicas! Caso seja indicado o uso, estes devem ser consumidos com moderação. Procure orientação de um nutricionista!

# Diabetes

Conheça os tipos de processamento dos alimentos

e mantenha a saúde em dia!

## In Natura

PRIORIZAR

Alimentos que vêm de plantas ou animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. **Exemplo: verduras, legumes e frutas frescas.**

## Minimamente Processados

PRIORIZAR

Alimentos in natura que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização, etc. **Exemplo: arroz, feijão, leite, carnes, ovos, café, castanhas, nozes, entre outros.**

## Água

PRIORIZAR

A água é essencial para a manutenção da vida. A água que ingerimos no dia a dia é proveniente do seu próprio consumo e dos alimentos, especialmente os in natura e minimamente processados que contêm boa quantidade de água. **Beba água durante o dia e aumente o consumo de alimentos in natura e minimamente processados.**

## Óleos, Gorduras, Sal, e Açúcar

MODERAR

São produtos alimentícios que passam por processos como prensagem, moagem, trituração e refino. Devem ter o seu uso moderado em preparações culinárias, utilizando alimentos in natura ou minimamente processados. **Exemplo: manteiga, açúcar, óleos vegetais.**

## Alimentos Processados

MODERAR

São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, que os tornam nutricionalmente desequilibrados. **Exemplo: enlatados, conservas, frutas em calda, carne seca, queijos.**

## Alimentos Ultraprocessados

EVITAR

São produtos que geralmente contêm 5 ou mais ingredientes com nomes pouco familiares e que não usamos em nossas preparações caseiras (ex: gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, etc.). São ricos em calorias, açúcar, gordura, sal e aditivos químicos. **Exemplo: refrigerantes, sucos de caixinha ou em pó, fast-food, embutidos, etc.**

Boas escolhas fazem a diferença para uma vida mais saudável!

- Tenha o guia alimentar como fonte confiável de informações! Acesse a publicação completa na internet.
- O cigarro aumenta o risco de doenças cardiovasculares e agrava as complicações da diabetes. Procure um grupo de apoio para parar de fumar.
- O consumo de álcool deve ser evitado sempre que possível.
- Aumente a ingestão de água! **Experimente água aromatizada**, adicionando rodela de limão ou laranja, hortelã e gengibre. Assim, sua água ficará mais saborosa!
- Pratique atividades físicas regularmente. Procure algo que goste de fazer, como dança, natação, hidroginástica, caminhada, futebol, yoga, etc. Consulte seu médico e procure o profissional de educação física da sua unidade.
- Não existem alimentos ou dietas milagrosas! Alimentação saudável e equilibrada é a chave para a saúde e para o controle da diabetes!
- Explore novos sabores, crie receitas com alimentos in natura ou minimamente processados!
- Bom humor faz bem à saúde. **SORRIA!!!** 😊