

DIABETES

CUIDADOS E ORIENTAÇÕES



HABITOS ALIMENTARES CORRETOS E EXERCICIOS FISICOS NA MEDIDA CERTA SÃO FATORES DETERMINANTES PARA O BOM DESEMPENHO FISICO E MENTAL.

COM O OBJETIVO DE LEVAR O MAXIMO DE INFORMAÇÃO ATÉ VOCÊ E SUA FAMILIA,IDEALIZAMOS ESSE GUIA DE ORIENTAÇÃO PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA.(AFINAL VOÇÊ E SEU CORPO MERECEM).

SAIBA MAIS .TIRE SUAS DUVIDAS

QUAIS OS FATORES QUE AUMENTAM A CHANCE DE DESENVOLVER O DIABETES?

Obesidade, sedentarismo, hipertensão, doenças cardíacas, e histórico familiar de diabetes.

QUAIS AS COMPLICAÇÕES DO DIABETES?

Caso não ocorra o controle da glicemia, podem surgir as seguintes complicações:

- perda visão**
- problemas renais e neurológicos**
- impotência sexual**
- dificuldade de cicatrização, podendo levar a perda dos pés e pernas**

QUAIS SÃO OS CUIDADOS QUE O DIABÉTICOS DEVE TER?

Para o tratamento do diabético são necessários 3 cuidados importantes: medicação, atividade física sob precisão médica e plano alimentar de nutricionista.

SUGESTOES DE PLANOS ALIMENTAR PARA O DIABETICO?

- Fazer 5 ou 6 refeições ao dia com intervalo de 3 horas;**
- Utilizar o adoçante no lugar do açúcar;**
- Consumir 2 frutas por dia;**
- Consumir a salada antes das refeições;**
- Dar preferência aos cereais integrais(arroz,pão,e macarrão integral)**
- Evitar o consumo de produtos com açúcares)**
- Balas,chocolates,doces,geléias,bolos,mel,refrigerantes);**
- Diminuir o consumo de alimentos ricos em gordura(carnes gordas,lingüiças,salames);**
- Evitar o consumo de frituras;**
- Não consumir bebida alcoólicas.**

Esse material possui caráter meramente informativo e não substitui a consulta ou orientação médica.