

## Como prevenir

Simple medidas de **modificação de estilos de vida**, têm mostrado efeitos positivos e efectivos no risco de desenvolvimento de diabetes mellitus.

- Alcance e mantenha um peso corporal saudável;
- Seja fisicamente activo;
- Realize uma alimentação saudável;
- Evite o uso de tabaco, já que este aumenta o risco de doença cardiovascular;
- Contacte um nutricionista.



Consulte em [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt) » Saiba mais sobre nutrição e alimentação » Alimentação na doença

### Fontes:

- Escott-Stump S, Kathleen Mahan L. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. Saunders Elsevier; 2008; 12ª edição.

- American Diabetes Association. Diabetes Care January 2011 vol. 34 no. Supplement 1 S1-S2.

Rodrigues S, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. [A New Food Guide for the Portuguese Population](#). *Journal of Nutrition Education and Behavior* 2006; 38: 189 -195.

- <http://www.idf.org/worlddiabetesday/2009-2013/>



dia mundial da diabetes

14 de novembro



**ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS**  
Rua João das Regras, n.º 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto  
Telf. 22 2085981 | Fax: 22 2085145  
[geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt) | [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt) |  
[facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas](https://facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas)

Saiba mais sobre

## DIABETES MELLITUS

*A doença crónica, que ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou não consegue utilizar eficazmente a insulina que produz.*

## Porque acontece?

A maioria dos alimentos que ingerimos são transformados em **glicose**, açúcar que é utilizado como fonte de energia pelo nosso organismo. A hormona **insulina**, produzida pelo pâncreas, é imprescindível neste processo. Sem ela o nosso corpo não obtém a energia que necessita.

Num **diabético**, o seu pâncreas não produz a insulina que precisa (**diabetes mellitus tipo 1**), ou o seu corpo não pode usar a sua própria insulina de forma eficaz (**diabetes mellitus tipo 2**), o que resulta na elevação da glicose no sangue.

Existem também outros tipos como a **diabetes gestacional** e **outros** associados a outras causas.

## Sintomas mais comuns

- Sede
- Excessiva vontade de urinar
- Fome constante
- Perda de peso repentina
- Dificuldades de visão
- Cansaço



Nem todas as pessoas que apresentam estes sintomas têm diabetes. **Pode ter diabetes e não sentir nada.** Em caso de duvida consulte um profissional de saúde.

Esta elevação de glicose ou de "açúcar no sangue" é chamado de **hiperglicemia**. Altos níveis de glicose no sangue podem levar a complicações graves de saúde.

## Complicações mais comuns

- Cegueira
- Insuficiência Renal
- Doenças Cardiovasculares
- Lesões nervosas e problemas nos pés, nomeadamente amputações

## Alimentação do diabético

A alimentação dos diabéticos deve ser baseada nos princípios da Roda dos Alimentos devendo ser **completa, variada e equilibrada**.



A estruturação do plano alimentar do diabético deve ser sempre feita juntamente com um nutricionista para que este possa ser adaptado à toma de antidiabéticos orais e insulina.

## Alimentos desaconselhados

### Açúcar ou alimentos ricos em açúcar

*Refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados e outros.*

**Porquê?** Elevam a glicose no sangue, são pobres em nutrientes e ricos em calorias, promovem o aumento de peso e consequências a ele associadas.

### Alimentos ricos em gorduras

*Produtos de salsicharia/charcutaria, snacks, batatas fritas, bolos, chocolates, e outros.*

**Porquê?** Contribuem para a intolerância à glicose, o excesso de peso, o aumento de colesterol, a aterosclerose e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

### Bebidas alcoólicas

*Vinho, cerveja, bebidas brancas, e outras.*

**Porquê?** Pode ser consumido, no entanto em quantidades moderadas e durante as refeições para prevenir hipoglicemias. Devido ao seu teor calórico o consumo destas bebidas promove o aumento de peso.

## Alimentos recomendados

### Alimentos ricos em fibra

*Frutas, hortícolas, pão escuro, cereais integrais e leguminosas (grão de bico, feijão, etc.)*

**Porquê?** Auxiliam na redução da glicemia após a refeição, na redução dos níveis plasmáticos de colesterol, no aumento da saciedade, no controle do peso e no controle da motilidade intestinal.

### Alimentos ricos em gorduras monoinsaturadas

*Azeite, óleo de amendoim, etc.*

**Porquê?** São responsáveis por aumentar o colesterol HDL, "o bom colesterol" e são protectores cardiovasculares.

### Alimentos ricos em gorduras polinsaturadas

**(ácidos gordos ómega 3 e ómega 6)**

*Peixe gordo (sardinha, atum, cavala, arenque, salmão, etc.) frutos gordos (noz, amendoim, etc.)*

**Porquê?** O peixe por ser fornecedor de ácidos gordos ómega 3 contribui para a diminuição de risco de doença cardiovascular. Os frutos gordos por fornecerem ácidos gordos ómega 6 são importantes para o controlo glicémico.

## Alguns conselhos

- Coma **várias vezes ao dia** ( no mínimo 6 refeições diárias) e a **horas regulares**
- Privilegie os **métodos de confecção culinária saudáveis** como os grelhados, os assados com pouca gordura, e os cozidos, assim como o uso de especiarias e ervas aromáticas
- Mastigue** calmamente
- Aprenda a ler os **rótulos dos alimentos**
- Beba 1,5-3litros **água** por dia
- Faça **pesquisas regulares de glicemia**
- Pratique **actividade física** diariamente