

O que você precisa saber para controlar o

DIABETES MELLITUS tipo 2

DIABETES MELLITUS é uma doença crônica que se caracteriza pelo aumento do açúcar (glicose) no sangue. Ocorre pela deficiência da ação da insulina, que é uma substância produzida no pâncreas. Na maioria das vezes é de origem hereditária, ou seja, quando existe um caso de diabetes na família, principalmente em pai, mãe ou irmão, o risco de a pessoa ter diabetes é maior. A obesidade e a falta de exercícios físicos também aumentam a chance de a doença acontecer.

Muitas pessoas não sabem que são diabéticas, já que os sintomas da doença nem sempre estão presentes. Esses sintomas são muita sede, vontade de urinar várias vezes, fome exagerada, perda rápida de peso, cansaço, fraqueza, tremores, tonturas e visão turva. Quando não tratada, pode levar a problemas renais, de visão e de circulação do sangue.

Toda pessoa com idade acima de 40 anos deve realizar exame de sangue (glicemia) para avaliar se tem diabetes, principalmente se for hipertensa, obesa, ou tiver problemas de gordura no sangue e, também, se tiver história de gestação complicada por aborto ou bebê que tenha nascido pesando mais de 4 quilos.

CONTROLANDO A DIABETES

Embora o diabetes seja uma doença crônica, que necessita de cuidados permanentes, pode ser controlado com dieta, medicamento e atividade física moderada. Em muitos casos, dieta e atividade física já são suficientes. É fundamental o cuidado com a alimentação, pois ela é muito importante para o controle da doença.

CONTROLANDO O DIABETES COM A ALIMENTAÇÃO

- Retire da alimentação o açúcar branco, o mascavo, o mel, o melado e a rapadura, passando a usar o adoçante artificial que você achar melhor.
- Respeite os horários e as refeições recomendados. É importante comer em quantidade e qualidade adequadas,
- Não fique períodos longos sem fazer uma refeição e não “belisque” nos intervalos.
- O café da manhã é a refeição mais importante para o diabético, uma vez que quebra o jejum noturno e previne o nível de açúcar muito baixo no sangue (hipoglicemia), que também é prejudicial. Os principais sintomas da hipoglicemia são fraqueza, tonteira, tremores nas pernas, suor frio e visão turva.
- Evite substituir o almoço e o jantar por lanches rápidos (sanduíches, hambúrgueres, cachorros-quentes, salgadinhos e pizzas).
- Utilize sempre saladas cruas e vegetais folhosos, porque esses alimentos são ricos em fibras, importantes para aumentar a sensação de saciedade e para diminuir a taxa nível de açúcar no sangue após as refeições.

MAIS DICAS PARA MELHORAR A SUA ALIMENTAÇÃO

- Cuidado com o excesso de alguns alimentos que possuem açúcar, mas não têm um sabor doce, como o arroz, a batata, as farinhas, o macarrão, o pão, os biscoitos, as massas, entre outros, que contêm um outro tipo de açúcar chamado amido. Escolha apenas um desses por refeição.
- Cuidado com os alimentos integrais como o arroz, o trigo, o pão etc... Eles também são ricos em amido e não devem ser consumidos livremente, apenas na quantidade recomendada.
- Lembre-se de que as frutas possuem um tipo especial de açúcar, devendo ser consumidas na quantidade recomendada para o dia. Cuidado com os sucos: pois um copo possui de 3 a 4 porções de fruta.
- Cuidado com os alimentos DIET e LIGHT, já que podem ser calóricos e conter açúcar, mesmo que em quantidades menores. Procure observar no rótulo a composição do alimento. Use somente com orientação nutricional.
- Não coma doces tais como bolos, balas, chocolates, tortas, pudins, geléias, sorvetes, doces em calda ou em pasta.
- Evite todo o tipo de refrigerantes, inclusive água tônica, bebidas energéticas, guaraná natural e caldo de cana.
- Não use bebida alcoólica.

OUTRAS DICAS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

- Controle o seu peso. Procure o nutricionista.
- Controle sua pressão arterial.
- Acumule 30 minutos de atividade física todos os dias ou na maioria dos dias da semana, a caminhada é uma boa opção.
- Cuidado com seus pés: evite andar descalço, com sapatos apertados, sandálias "de dedo" ou abertas, pois podem causar ferimentos. Mantenha os pés sempre bem secos, após o banho.
- Não fume, porque o fumo agrava as complicações do diabetes.
- Aproveite a vida, tenha momentos de lazer e descontração. Dance, converse, passeie!
- SORRIA, pois o bom humor faz bem à saúde!

ATENÇÃO!

O planejamento da dieta é feito individualmente, a partir do peso, altura, idade, atividade física, hábitos alimentares, doenças associadas e necessidades.
A dieta de um amigo não serve para você!



Subsecretaria de Atenção Primária, Vigilância e Promoção da Saúde

Instituto de Nutrição Annes Dias

Programas de Hipertensão e Diabetes