



CUIDADOS IMPORTANTES



- Beba no mínimo 8 copos de líquidos por dia, dando preferência a água;
- Leia os rótulos dos alimentos cuidadosamente. Evite alimentos cuja lista de ingredientes inclua a palavra açúcar, glicose ou sacarose;
- Evite o fumo, pois além de danificar os vasos sanguíneos constitui um fator de risco para o câncer, doenças do pulmão e derrame cerebral;
- Não consuma bebidas alcoólicas, o álcool pode prejudicar o tratamento do diabetes, além de fornecer calorias (energia), colaborando no aumento de peso;
- Procure periodicamente uma Unidade de Saúde mais próxima para o controle do seu diabetes.



FONTES

- NUTROCLÍNICA. Divisão Educação e Assessorias Plano Básico da Refeição Diária para Diabetes.
- IMIP (Instituto materno-Infantil de Pernambuco) Folder sobre Diabetes.
- MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, 9ª ed. São Paulo: Rocca, 1998.
- UNICAMP Nutrição em Diabetes, 1996.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE Folder Vida Saudável na Prevenção do Diabetes.



PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL

USE O TEMPO LIVRE PARA O LAZER

CONTROLE O ESTRESSE

CULTIVE AMIZADES

CUIDE DE SI MESMO

DURMA BEM

RESPEITE O SEU CORPO

Curitiba oferece muitas oportunidades para você viver saudável: parques, praças, pistas, ciclovias e muita área verde.

Mas tudo isso tem que começar em algum lugar.

Então, comece pela sua vida. **Viva saudável. Viva Curitiba.**



ORIENTAÇÃO ALIMENTAR PARA DIABETES



PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL



DIABETES

É o aumento anormal de glicose (açúcar) no sangue, e que não controlado pode provocar graves problemas de saúde como: doença nos nervos, vasos sanguíneos, rins, coração e a cegueira.

O DIABETES NÃO TEM CURA, MAS PODE SER CONTROLADO ATRAVÉS DE:

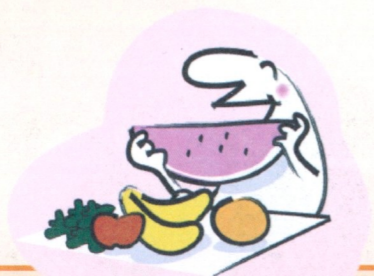
- Dieta;
- Exercícios físicos;
- Tratamentos com comprimidos (hipoglicemiantes orais);
- Tratamento com insulina.

DIETAS

Os alimentos exercem papel fundamental para controlar os níveis de glicose no sangue, podendo aumentar a glicemia rapidamente ou não. Dependendo do tipo de alimentação, os alimentos fornecem diferentes índices glicêmicos.

Exemplo de índice glicêmico:

- Alto —————> Beterraba
- Moderado ———> Cenoura
- Baixo —————> Maça



Algumas dicas importantes:



- Prefira consumir frutas e suco de frutas sem adição de açúcar;
- Evite consumir alimentos ricos em açúcar como doces, bolos, tortas, balas, biscoitos, sorvetes, refrigerantes;
- Troque o doce da sobremesa por uma fruta (porção para cada refeição), elas possuem menos açúcar e são mais nutritivas;
- O iogurte já tem açúcar natural, se preferir um pouco mais doce, use adoçante artificial;
- Procure distribuir os alimentos ricos em amido durante o dia principalmente nas primeiras refeições;
- Faça as refeições e lanches em horários regulares todos os dias, em quantidades moderadas, não pule nenhuma refeição;
- Sempre verifique o seu peso, faça um controle se estiver acima de seu peso ideal. Faça uma reeducação alimentar e evite exageros.

Veja alguns alimentos que podem aumentar o açúcar no sangue:

Alimentos que aumentam pouco	Alimentos que aumentam Moderadamente	Alimentos que aumentam Muito
Amendoim	Pêssego	Pizza de queijo
Soja	Laranja	Sorvete de creme
Lentilha	Macarrão	Uva Passas
Feijão preto	Arroz	Beterraba
Iogurte	Uva	Sopa de feijão
Pêra	Cenoura	Abacaxi
Maça	Inhame	Nhoque
Sopa de tomate	Pipoca	Pão
Damasco seco	Manga	Melancia
	Banana	Abóbora
		Purê de Batatas

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Praticar atividade física regularmente diminui o açúcar no sangue além de auxiliar na manutenção do peso corporal. Cada pessoa tem um potencial diferente para praticar atividade física, procure orientação médica. A prefeitura Municipal de Curitiba, através da Secretaria Municipal do Esporte e Lazer desenvolve o Programa CURITIBATIVA. O telefone para informações: 350-3740.

O SAL DE COZINHA E ALIMENTOS COM SÓDIO

Evite o sal de cozinha e outros alimentos como: caldos de carne e frango em tabletes, sopas de pacote, maionese, molhos prontos, mortadela, bacon, lingüiça, salames, charque, queijo parmesão, patês, conservas em latas ou vidros tipo pickles, azeitona, milho, palmito, sardinha, salgadinhos em pacote e também pastel, coxinha, quibe e risolis. Estes alimentos contêm sódio que podem elevar a pressão arterial.

FIBRAS

- A ingestão de fibras é importante porque elas dificultam a absorção de glicose (açúcar) pelo organismo, além de prevenirem a prisão de ventre e o câncer de cólon (intestino).
- As fibras estão presentes nas frutas cruas com bagaço, verduras, leguminosas (feijão, lentilha), cereais de grãos integrais (pão com farinha integral, arroz integral, aveia e farelos). Lembre que aumentando o consumo de fibras você deve ingerir mais líquidos.

GORDURAS

- Diminua o consumo de alimentos ricos em gordura de origem animal e colesterol.
- Prefira leite desnatado, queijo branco (tipo frescal ou ricota), carnes magras (boi, frango, peixe) e use mais a clara do que a gema do ovo.
- Evite carne de boi gorda, fígado, coração, lingüiça, carne de porco, camarão e frutos do mar.

PRODUTOS DIET E LIGHT

- Produto diet - é o alimento modificado, isento de açúcar. Sendo então indicado para o diabético.
- Produto light - é o alimento que contém uma quantidade menor de um ingrediente (açúcar ou gordura) e nem sempre é indicado para o diabético, por exemplo: refresco light contém açúcar.

Adoçantes artificiais que não contêm açúcar: aspartame, ciclamato, acessulfame-K, sacarina, manitol, xilitol.