



Dia Mundial do Diabetes

### Você Sabia?

A diabetes pode trazer complicações crônicas relacionadas aos altos níveis de glicemia. Dentre eles: problemas renais cardiovasculares, alterações na visão e neuropatias.



## Dia Mundial do Diabetes

O diabetes mellitus, popularmente conhecida apenas por DIABETES, é um distúrbio do metabolismo que afeta primeiramente os açúcares (glicose e outros), mas que também tem repercussões importantes sobre o metabolismo das gorduras (lípidos) e das proteínas.

Se não for tratada adequadamente pode trazer complicações graves e até fatais. Por outro lado, quando bem tratado e bem controlado, todas essas complicações crônicas podem ser evitadas e o paciente diabético pode ter uma vida perfeitamente normal.

O Dia Mundial do Diabetes é comemorado no dia **14 de Novembro** e envolve mais de 200 associações membros da Federação Internacional do Diabetes em mais de 160 países. Os principais objetivos desse ano são explicar a importância da educação na prevenção e controle da doença; promover ações para reduzir os principais fatores de risco para o diabetes tipo 2 e encorajar os governos na adoção de programas para prevenção e controle do diabetes e suas complicações.

## Tipos de Diabetes

No diabetes **tipo 1**, ou insulino-dependente, as células do pâncreas que normalmente produzem insulina, foram destruídas. Com isso, O corpo não consegue absorver a glicose do sangue e o nível de glicose no sangue fica constantemente alto. A solução para este tipo é a injeção diária de insulina para regularizar o metabolismo do açúcar.

**Sintomas:** fome frequente; urinar diversas vezes; sede constante.

No **tipo 2** o principal motivo que faz com que os níveis de glicose no sangue permaneçam altos está na incapacidade das células de usarem toda a insulina secretada ou baixa produção pelo pâncreas. Esta ação reduzida de insulina é chamada de "**resistência insulínica**".

### COMPREENDA A DIABETES TIPO 2 ESTÁ EM RISCO?



**Sintomas:** infecções frequentes; formigamento nos pés; alterações na visão. Existe também o tipo gestacional e outras formas associadas a desordens genéticas, doenças e infecções.



### Você sabe o que é o Índice Glicêmico?

Habilidade da ingestão do carboidrato de um determinado alimento elevar os níveis de glicose no sangue.

### Fique atento!

O consumo de fibras é importante para diabéticos e não diabéticos. Elas ajudam a controlar os níveis de gordura e glicose no sangue, o que evita glicemias altas.



Acesse o Link:  
[http://www.diabetes.org.br/at\\_t\\_a\\_c\\_h\\_ments/246\\_manual\\_oficial\\_c\\_o\\_n\\_t\\_a](http://www.diabetes.org.br/at_t_a_c_h_ments/246_manual_oficial_c_o_n_t_a)

## Diabetes e Alimentação



A terapia nutricional na diabetes é o ponto chave para o adequado controle da mesma. O diabético deve incluir alimentos variados, em quantidades adequadas para manter o peso saudável, evitar o aumento da glicemia, colesterol e outras gorduras para evitar complicações e ter

qualidade de vida. Também é preciso fazer uso da contagem de carboidratos que tem como objetivo otimizar o controle glicêmico.

Evite alimentos com alto índice glicêmico, como bolos, pão branco, batata cozida.

Fique atento aos rótulos dos produtos diet, pois apesar da ausência de

açúcar também contêm calorias e elevado teor de gordura. O consumo de bebidas alcólicas não é recomendado, principalmente em uso da medicação.

Cenoura, beterraba e batata contêm carboidratos, mas podem ser usados em lugar do arroz em quantidades não excessivas.

## Receita Legal

### Quibe de legumes

Rendimento: 16 unidades

**Ingredientes:** 1 xícara (chá) de trigo para quibe; 2 colheres (sopa) de cebola ralada; 1 abobrinha ralada; 1 cenoura ralada; 1 clara; 3 colheres (sopa) de farinha de trigo integral; 1 colher (chá) de sal; Hortelã fresca picada; 2 colheres (sopa) de azeite de oliva para

pinçar.

**Preparo:** Deixe o trigo de molho em água por 4 horas para reidratar. Esprema bem para retirar a água. Refogue a cebola e a abobrinha no azeite por 5 minutos. Espere esfriar e misture com o restante dos ingredientes. Modele os quibes e coloque-os em uma

assadeira. Pincele o azeite e leve ao forno quente (200° C) por cerca de 30 minutos. Retire e sirva com gomos de limão.

**Informações nutricionais**  
1 Porção = 1 unidade = 35 g

50Kcal; Carboidratos= 7,9 g

**Equivalência da porção:**  
1/2 pão francês ou 1 fatia de pão de forma (25 g)

## Diabetes e Trabalho

Quem passa grande parte do tempo no trabalho acaba encontrando certas dificuldades para controlar a doença, como se desviar das tentações. Preste atenção nas orientações para o adequado controle do diabetes também fora de casa.

Os diabéticos que realizam refeições durante o expediente de trabalho deverão respeitar o fracionamento das refeições; estar atentos às preparações que contenham açúcar para contabilizá-lo no seu plano alimentar; adquirir com o **nutricionista**, informações sobre equivalência ou substituições de alimentos; ajuste da alimentação à prática esportiva; procure restaurante com cardápio variado; esclareça dúvidas sobre a composição do prato com o garçom e fique atento também ao tamanho das porções.