

ACTIVIDADE FÍSICA

- ♦ Deve evitar exercícios físicos muito violentos;
- ♦ Deve desenvolver as suas atividades diárias, manter-se ativo;
- ♦ Deve andar sempre acompanhado de 3 pacotes de açúcar e trazer o seu cartão de identificação;
- ♦ Antes de iniciar o exercício, deve fazer uma pequena refeição.

EXERCÍCIO FÍSICO MAIS RECOMENDADO:

- Andar de bicicleta;
- Correr;
- Caminhar;
- Hidroginástica;
- Ginástica aeróbica;
- Natação;
- Subir escadas;



Para os indivíduos que fazem um autocontrolo da diabetes, é necessário saber os valores da glicémia recomendados para um melhor e correto controlo metabólico:

Jejum: < 108mg/dl

Pós-refeição: < 135mg/dl

Caso necessite de algum esclarecimento não hesite em falar com o seu médico ou enfermeiro de família.



ALIMENTAÇÃO E A
DIABETES

USF Alves Martins

232419941/969081303/914668857

usf.alvesmartins@arscentro.min-saude.pt

Revisto em Setembro 2020, a rever em Setembro 2022



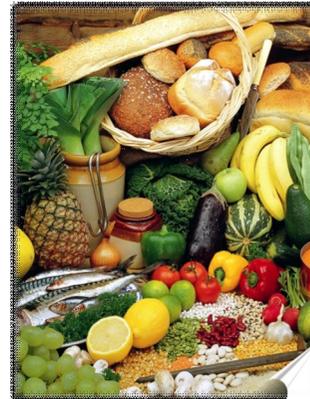
PORQUÊ DE ADERIR A UM PROGRAMA ALIMENTAR SAUDÁVEL E EQUILIBRADO?

- ♦ Contribui para a obtenção de glicémias mais próximas dos valores normais e mais estáveis (evita as hipoglicémias e as hiperglicémias);
- ♦ Ajuda a manter o peso corporal normal;
- ♦ Diminui os riscos de doenças cardiovasculares, cerebrais, renais entre outras.

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES

- ♦ Fazer uma alimentação diversificada e fracionada (6 a 7 refeições por dia: pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia);
- ♦ Não deve passar mais de 3h sem comer, pois pode provocar hipoglicémia (diminuição de açúcar no sangue) ou até hiperglicemia;

- ♦ Não deve fazer refeições muito abundantes;
- ♦ Deve reduzir a ingestão de gorduras, preferir os cozidos, grelhados e carnes brancas (aves);
- ♦ Deve aumentar o consumo de vegetais e legumes;
- ♦ Deve comer pão e fruta, de forma moderada;
- ♦ Deve diminuir a ingestão de sal;
- ♦ Deve diminuir a ingestão de carne;
- ♦ Não deve beber bebidas alcoólicas, café, nem fumar;
- ♦ Evite o consumo de açúcar, podendo-o substituir por adoçantes artificiais;
- ♦ Beba cerca 2L de água por dia.



DÊ COR AO SEU PRATO!!



- ♦ Ao almoço e jantar comece por uma sopa **SÓ** de legumes;
- ♦ Metade do prato principal deverá ser de legumes e vegetais;
- ♦ 1/4 do prato principal com carne, ovo ou peixe (apenas um deles);
- ♦ 1/4 do prato principal com arroz, massa ou batatas (apenas um deles);
- ♦ Prefira comer a fruta nas refeições intermédias (meio da manhã e lanche);
- ♦ Não beba bebidas açucaradas (sumos e refrigerantes).