

Prevenções

Diabetes

O que é:

É a produção deficiente de insulina pelo organismo. Insulina é uma substância produzida pelo pâncreas, responsável pela transformação do açúcar em energia.

(CARTILHA DE PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR)

Sintomas do diabetes

Fome exagerada	Urinar em excesso
Desânimo, fraqueza, cansaço	Visão prejudicada
Sede intensa	Perda de peso



Dicas para o controlar o diabetes

- Não consuma alimentos ricos em açúcar
- Prefira os alimentos frescos, integrais, e ricos em fibras
- Acostume-se a frutas que não precisem ser adoçadas, coma abacate como salada
- Reduza a quantidade de gorduras na alimentação, principalmente de origem animal
- Faça de 5 a 6 refeições por dia, em pequenas quantidades
- Não "pule" refeições, evitando ficar em jejum por longos períodos
- Evite refrigerantes e sucos com açúcar, beba água
- Evite bebidas alcoólicas
- Beba pelo menos 2L de água por dia
- Faça exercícios físicos regularmente