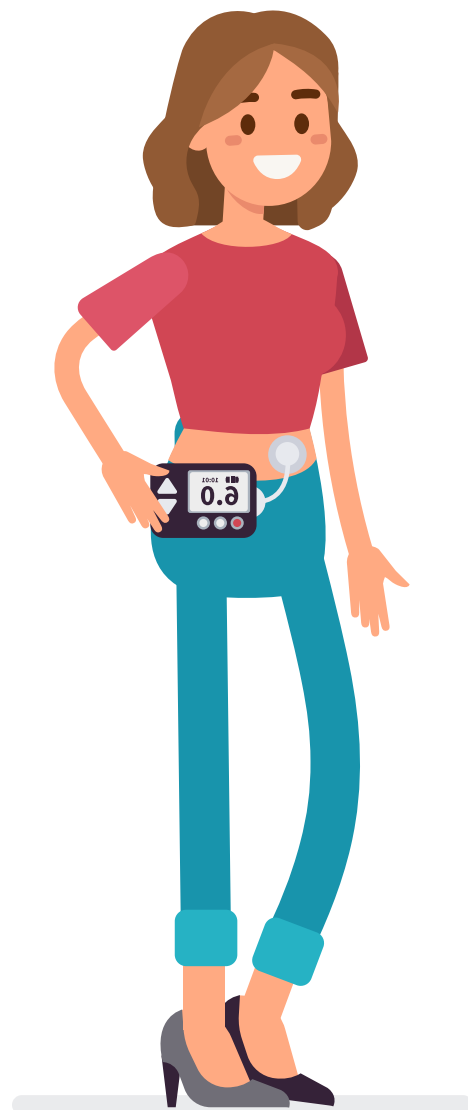


COMO VIVER COM
DIABETES? UM
GUIA PARA CUIDAR
DA SUA SAÚDE!





Introdução	3
Cuidar da alimentação	5
Reduzir o consumo de bebida alcoólica	10
Praticar atividades físicas	13
Controlar o estresse	16
Monitorar a glicose	20
Conclusão	24
Sobre a SuperSaudável Shopping	25

Introdução

Hoje em dia, o diabetes não é mais considerado uma sentença de falta de qualidade de vida. Apesar de a doença ser crônica, progressiva e não ter cura, **se ela estiver bem controlada, aumentam-se as chances de o paciente ter uma vida perfeitamente normal, apenas convivendo com pequenas alterações nas ações do dia a dia.**

Geralmente, conhecida como doença autoimune, o **diabetes tipo 1** acomete crianças e adolescente. O sistema imunológico ataca as células beta, impedindo a produção de insulina que será absorvida pelas células.



Já o **diabetes tipo 2** atinge mais as pessoas acima de 60 anos, sendo que pode aparecer em outras idades. O organismo não consegue produzir a insulina suficiente.

A fim de garantir o controle da doença, é preciso **seguir as orientações do médico responsável**, assim como alterar alguns hábitos diários. Leia o guia completo que preparamos para cuidar da sua saúde e aprenda a conviver bem com o diabetes!



Cuidar da alimentação



Ao contrário do que muitas pessoas imaginam, a dieta dos diabéticos não deve ser totalmente restrita, mas sim conter grande variedade de alimentos naturais. Quem costuma indicá-los é o endocrinologista e/ou nutricionista especializado na doença.



ALIMENTOS LIBERADOS PARA DIABÉTICOS

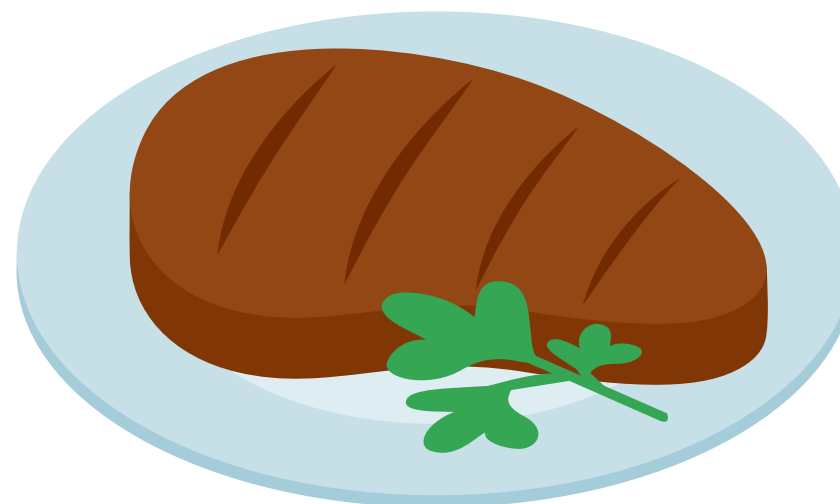
As verduras estão liberadas e podem ser consumidas em grandes quantidades. Por serem ricas em fibras, elas ajudam a equilibrar as taxas de glicose no sangue. Coma diariamente alface, acelga, agrião, escarola, rúcula, entre outras opções, de preferência crua nas saladas.

Também aposte nos legumes que devem ser consumidos nas principais refeições do dia, como almoço e jantar. Abobrinha, berinjela e batata-doce são alguns dos legumes que podem ser ingeridos pelos diabéticos.

Além de serem muito saborosas e refrescantes, **as frutas devem fazer parte da dieta** de quem tem diabetes. Por exemplo, a maçã concentra na casca uma quantidade significativa de pectina, fibra responsável por controlar a glicemia e reduzir o colesterol. Além disso, apresenta baixo teor glicêmico.

Os **grãos integrais**, como chia, quinoa, linhaça, entre outros, também são permitidos no dia a dia do diabético. Como apresentam boa quantidade de fibras, esses alimentos ajudam a controlar a glicose no sangue e ainda aumentam a sensação de saciedade.

Já **as carnes estão liberadas** na dieta do paciente, desde que a carne vermelha seja magra. Porém, **peixes e aves** são os mais indicados por serem de fácil digestão e não apontarem indício algum quanto ao aumento das taxas de glicemia no sangue. As versões grelhadas e assadas são as mais recomendadas!



As **gorduras saudáveis** — nozes, amêndoas, castanhas e azeite de oliva — contêm Ômega 3 e outros ácidos graxos essenciais para o bom funcionamento do organismo. Porém, lembre-se de consumi-los em pequenas porções, já que esses alimentos são muito calóricos.



ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS

A **farinha branca** deve ser evitada ao máximo, pois contém grande quantidade de carboidratos. Troque a versão refinada pela integral, uma vez que ela tem mais fibras que a outra. Porém, não exagere no consumo de alimentos preparados com a farinha integral, porque pode haver ganho de peso.

Também evite beber **sucos de frutas naturais**. Ao preparar a bebida são utilizadas várias porções da fruta e, conseqüentemente, uma maior concentração de frutose. Portanto, opte por um copo de água mineral para acompanhar as refeições. As versões dietéticas de sucos e refrigerantes também devem ser consumidas com bastante moderação.



Os diabéticos devem **evitar frituras** nas refeições, porque a gordura presente no alimento frito é capaz de aumentar o colesterol. Os pacientes com diabetes têm mais chances de desenvolver problemas cardíacos. Sendo assim, priorize a comida assada, grelhada ou cozida.



Produtos **embutidos e industrializados** contêm muito sódio. Em vista disto, eles tendem a aumentar a pressão arterial, o que pode provocar infarto e derrame cerebral. Se não puder evitar, basta consumi-los em pequenas quantidades e apenas de vez em quando!

Outra dica importante é **não consumir alimentos dietéticos em quantidades maiores**. Embora o açúcar refinado seja retirado da composição, é possível que ele seja substituído por outro ingrediente, cujo valor glicêmico costuma ser alto.

Reduzir o consumo de bebida alcoólica

Ingerir ou não bebidas alcoólicas é uma das dúvidas mais frequentes durante as consultas de diabéticos que estão sob tratamento. Assim sendo, é preciso esclarecer a questão, de modo que os pacientes saibam se é possível consumir álcool, e quais são os riscos da ingestão de bebidas do gênero.

Além do álcool propriamente dito, esse tipo de bebida contém uma grande porcentagem de carboidrato. **Em geral, elas contêm calorias vazias, ou seja, quem ingere bebidas alcoólicas está consumindo calorias cujos nutrientes são zero!** Ao ingerir álcool, vai haver um aumento dos níveis de glicose no sangue, principalmente se for acompanhado de algum tipo de alimentação. Além disso, pode haver ganho de peso, pois, como dissemos, a bebida contém bastante calorias.



POSSIBILIDADE DE HIPOGLICEMIA

Entretanto, pode acontecer uma situação inversa. Como o fígado desempenha várias tarefas, sendo uma delas controlar as taxas de glicose no organismo, ao ingerir álcool de estômago vazio, o órgão fica muito ocupado, tentando eliminar a substância do corpo.

Logo, **o fígado não consegue regular os níveis de açúcar no sangue**. Isso pode levar o paciente a ter uma crise hipoglicêmica, pois não há níveis suficientes do elemento na corrente sanguínea.



RECOMENDAÇÃO DE CONSUMO

Portanto, apesar de não ser totalmente proibido, para adultos diabéticos homens é recomendado que seja consumido no máximo **dois copos de bebidas alcoólicas**. Já para as mulheres a dose indicada é de apenas **um copo**.

Isso equivale a uma taça de vinho (150 ml), uma lata de cerveja (360 ml), ou ainda, uma dose de destilados (45 ml), referentes a 15 mg de etanol por unidade.

Ademais, é importante que o diabético coma alimentos leves antes de ingerir a bebida, assim como **faça o controle da glicemia no período que estiver bebendo**. Também é aconselhável tomar bastante água, a fim de manter o organismo hidratado.



Praticar atividades físicas



Sabe-se que a modernidade trouxe muito conforto para o dia a dia, mas também menos exigências para o corpo humano. Por exemplo, o controle remoto é utilizado em inúmeras funções rotineiras, desde ligar e desligar a televisão até acender e apagar a luz!

Em vista disto, obesidade, problemas cardíacos, acidentes vasculares e diabetes são doenças bastante comuns atualmente. Por isso, praticar atividades físicas regularmente tornou-se fundamental para manter a boa saúde e evitar danos irreversíveis causados por essas doenças.

No caso dos diabéticos, torna-se ainda mais importante fazer exercícios, pois **a prática regular de alguma atividade ajuda a promover a queima de açúcar presente no sangue**. Desse modo, é possível manter as taxas em níveis adequados, principalmente se forem alinhadas a uma dieta balanceada e à ministração correta dos medicamentos.



Entre os diversos benefícios que o esporte traz para a saúde de quem tem diabetes, podemos destacar os seguintes itens:

- aumento da ação da insulina;
- aumento da captação de glicose pelos músculos;
- aumento da sensibilidade celular à insulina;
- diminuição da quantidade que circula pelo sangue;
- diminuição do colesterol ruim (LDL) e aumento do colesterol bom (HDL);
- perda ou manutenção do peso.

A recomendação é que a atividade física diária ou a cada 2 dias, para que os benefícios metabólicos sejam alcançados. Nos pacientes diabéticos, a duração dos exercícios deve ser planejada para evitar riscos de hipoglicemia, geralmente sendo necessária a reposição de carboidratos quando o exercício tiver mais que 60 minutos.

As atividades de resistência devem ser praticadas 2 a 3 vezes por semana, incluindo os grandes grupos musculares, progredindo para 2 a 3 séries de 8 a 10 repetições com peso suportável pelo paciente.



É importante que o paciente se alimente antes de fazer ginástica, assim como faça o controle da glicemia antes e depois do treino. Caso tenha algum sintoma anormal durante a atividade física, deve buscar ajuda imediatamente e usar o medidor de glicose para averiguar a quantidade de açúcar presente no sangue naquele momento.

Controlar o estresse



O estresse é uma reação do corpo quando ele sente que está sob perigo. Os fatores que desencadeiam o estresse podem ser físicos (doenças e lesões) ou psicológicos (problemas no casamento, trabalho etc.).

Ao estar sob condições estressantes, o corpo começa a liberar níveis elevados de diversos hormônios no organismo, cuja função é mobilizar uma grande quantidade de energia que está armazenada na forma de gordura e açúcar.

PERIGOS DO ESTRESSE PARA DIABÉTICOS

No caso dos diabéticos, a reação ao perigo não funciona muito bem, **porque a insulina não consegue levar a energia extra para o centro das células, o que resulta no aumento da glicose no sangue.**

Então, os hormônios do estresse (adrenalina e cortisol) alteram diretamente a glicemia do indivíduo, impedindo o corpo de produzir insulina, ou mesmo utilizá-la de modo adequado.

Por isso, diabético estressado não consegue cuidar bem da saúde. Logo, pode abusar do álcool, comer em demasia, desinteressar-se pela atividade física ou não medir a glicemia com regularidade.



Os hormônios do estresse podem alterar diretamente as taxas de açúcar no sangue. É possível, inclusive, que elas se elevem ou diminuam demais.

Além disso, o estresse causado por doenças ou cirurgias faz com que a glicemia suba mais do que o normal.

É importante ficar atento aos seguintes sintomas, a fim de reconhecer se você está sob estresse:

- aumento da frequência cardíaca sem causa aparente;
- aumento ou descontrole da pressão arterial;
- aumento da tensão muscular;
- elevação ou queda brusca da glicemia sem causa aparente.

Para combater o **estresse mental**, é preciso fazer algumas alterações na rotina:

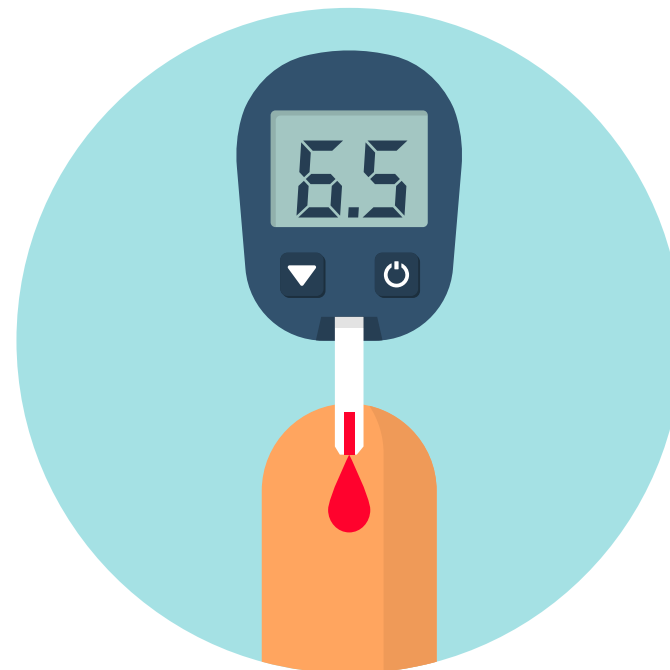
- faça exercícios físicos regularmente;
- aprenda a relaxar por meio de atividades como o yoga e a meditação;
- participe de atividades voluntárias;
- pratique um hobby;
- aceite que o diabetes não tem cura, mas que é possível conviver bem com a doença, desde que ela esteja sob controle.



Embora alguns fatores desencadeantes do **estresse físico** sejam inevitáveis, é recomendado buscar apoio em associações ou grupos de diabéticos com o propósito de conversar com pessoas que têm o mesmo problema que você.

Ainda assim, procurar por psicólogos ou psicoterapeutas especializados no assunto pode ajudar o paciente a aceitar e a conviver melhor com a doença, aliviando a carga de estresse gerada por ela!

Monitorar a glicose



Os diabéticos sabem que monitorar as taxas de açúcar no sangue com regularidade é algo que ajuda a manter os níveis sob controle e, assim, a ter mais qualidade de vida. Normalmente, a medição é feita pelo próprio paciente por meio do glicosímetro — **aparelho usado para medir a glicemia** — seguindo as orientações médicas.

Entre as vantagens de utilizar o medidor de glicose, podemos destacar algumas, que você vai conhecer a seguir!

AVALIAÇÃO DO TRATAMENTO

Embora o exame de hemoglobina glicada mostre a média dos níveis de açúcar no sangue do paciente no decorrer do período de três meses, ele não aponta com exatidão as oscilações que costumam acontecer em um único dia.

Desse modo, o **monitoramento capilar** é mais fiel, pois ajuda o médico a ajustar as doses de insulina, assim como ministrar medicamentos que tendem a reagir com ela.



MELHOR CONTROLE DA ALIMENTAÇÃO

Ao observar os números do glicosímetro, o diabético **passa a controlar melhor a alimentação**, tornando-se mais autônomo e independente. Por exemplo, se ele comeu pizza à noite, é normal que, pela manhã, a taxa fique mais elevada. Caso tenha se alimentado de arroz, feijão, carne e salada, esses níveis estarão mais estáveis.

PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES

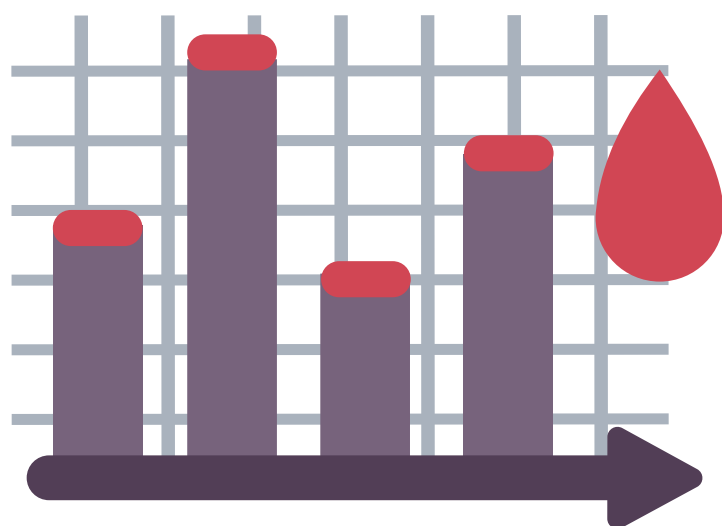
Ao ter o diabetes descontrolado, o paciente pode desenvolver sérias e irreversíveis complicações ao organismo. Entre elas, o favorecimento de infarto e AVC, insuficiência renal, retinopatia e neuropatia diabética.

No entanto, para aqueles **que monitoram as taxas regularmente, os riscos de desenvolver esses problemas diminuem**. Além disso, com a medição frequente, mesmo que eles surjam, é possível diagnosticá-los logo no início e garantir um tratamento eficaz.



PREVENÇÃO DA HIPOGLICEMIA NOTURNA

A hipoglicemia noturna é muito comum nos diabéticos que não controlam a glicose, principalmente nos que fazem uso da insulina. Entretanto, **se a pessoa mede o nível de açúcar no sangue, consegue se alimentar corretamente antes de dormir e também administrar a dose correta do hormônio**.



ENTENDIMENTO DAS OSCILAÇÕES DA GLICEMIA

Quando o paciente começa a entender por que acontecem os picos ou as quedas de açúcar no sangue, **torna-se mais fácil identificar os hábitos errôneos que tem cometido durante o dia**. Logo, o tratamento passa a ser mais adequado, e o médico consegue ajudá-lo de modo mais efetivo.

Conclusão



Como pôde ter visto ao longo do guia para cuidar da saúde que preparamos para você, ao aprender a conviver melhor com o diabetes, torna-se possível ter mais qualidade de vida e praticar atividades rotineiras como qualquer outro indivíduo. Portanto, **não abra mão dos cuidados que listamos e seja muito feliz!**



O e-commerce **Super Saudável Shopping** oferece os melhores produtos para o tratamento do diabetes, hipertensão, problemas ortopédicos e cuidados com a saúde em geral. Além disso, a empresa possui uma loja física no Rio de Janeiro, cujo objetivo é garantir credibilidade aos clientes online.