**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

|  |
| --- |
| **DIABETES** |

**O QUE É DIABETES?**

É uma doença causada pela deficiência na produção da insulina ou incapacidade da insulina produzida para exercer suas ações, ocasionando a elevação da glicemia (açúcar no sangue).

O Diabetes pode ser tipo 1, mais frequente em crianças e jovens, ou tipo 2, mais comum em adultos.

**QUAIS AS COMPLICAÇÕES DO DIABETES?**

Caso não ocorra o controle da glicemia, podem surgir as seguintes complicações:

* Perda de visão;
* Problemas renais e neurológicos;
* Impotência sexual,
* Dificuldade de cicatrização, podendo levar a perda dos pés e das pernas.

**QUEM PODE TER DIABETES?**

Qualquer pessoa pode ter diabetes, mas o risco não é igual para todos.

Os fatores de risco que estão geralmente ligados ao diabetes são:

* Hereditariedade (quando você tem algum diabético na família).
* Obesidade (quando seu peso está muito acima do normal).
* Sedentarismo (quando não pratica exercício físico).
* Hipertensão arterial (quando a pressão arterial está muito alta).
* Idade acima de 40 anos.

**QUAIS SÃO OS AUTO CUIDADOS QUE O DIABÉTICO DEVE TER?**

Para o tratamento do diabético é necessário 3 principais cuidados importantes:

* **MEDICAÇÃO;**
* **ATIVIDADE FÍSICA** sob prescrição médica;
* **ALIMENTAÇÃO ADEQUADA.**



**QUAIS OS CUIDADOS NA ALIMENTAÇÃO DE UM DIABÉTICO?**

**Preferir**

* Fazer 5 ou 6 refeições ao dia, em menores quantidades, com intervalo de 3 horas;
* Utilizar adoçante no lugar do açúcar;
* Alimentos Diet ou Zero Açúcar (pois não contém açúcares);
* Consumir 2-3 frutas por dia, com casca e bagaço, procurando variar;
* Preferir saladas cruas, temperadas com um fio de azeite e consumir antes das refeições;
* Variar nos legumes e verduras;
* Dar preferência aos cereais integrais

(arroz, pão, macarrão, linhaça),

* Controlar o peso.

**Evitar**

* Evitar o consumo de produtos com açúcar: balas, chocolates, doces, geleias, bolos, mel, refrigerantes e alimentos industrializados;
* Evitar massas em grandes quantidades (arroz, macarrão, batata, polenta...);
* Diminuir o consumo de alimentos ricos em gordura: carnes gordas, linguiças, salames, leite integral, queijos amarelos, sorvetes;
* Evitar o consumo de frituras;
* Não consumir bebida alcoólica;
* Longos períodos em jejum;
* Evitar comer grandes quantidades de alimentos de uma vez,
* Evitar sal em grandes quantidades.