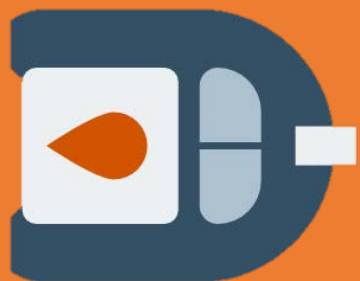


Dia Mundial da Diabetes



14 de
Novembro

O que é a Diabetes Mellitus?

A Diabetes Mellitus é uma **doença crónica**, que resulta da produção insuficiente de **insulina**, por parte do **pâncreas**, ou da incapacidade do organismo de utilizar a insulina produzida.



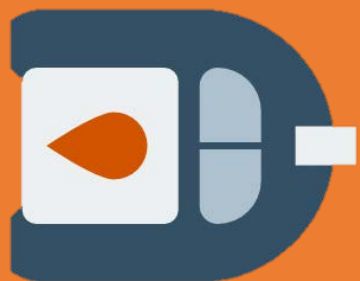
Tipos de Diabetes

Tipo 1 – o pâncreas não produz insulina suficiente

Tipo 2 – o organismo não utiliza a insulina de forma eficaz

Gestacional – alteração do metabolismo da insulina durante a gravidez

Dia Mundial da Diabetes



14 de Novembro

A Diabetes Mellitus pode levar a outros problemas graves de saúde:



Doenças cardiovasculares (ex: enfarte agudo do miocárdio)



Insuficiência renal



Problemas de visão



Lesões nervosas e problemas nos membros inferiores
(ex: pé diabético)

Em **Portugal**, a diabetes afeta quase **10%** da população e **16%** encontra-se em situação de **pré-diabetes**.

Mais de metade das pessoas com diabetes são **obesas**.

Alimentação na Diabetes





Ciências da Nutrição
UFP

PREFERIR:

- Alimentos ricos em **hidratos de carbono complexos**
(ex: leguminosas, pão, massa e fruta)
- Alimentos ricos em **fibra**
(ex: hortícolas, fruta, leguminosas e cereais integrais)
- Alimentos ricos em **ácidos gordos monoinsaturados**
(ex: azeite)

Não esqueça também:

-  prática de exercício físico
-  consulta com o seu médico e nutricionista

EVITAR:

- **Açúcar, doces e bebidas com açúcar**
(ex: bolos, rebuçados, compotas e refrigerantes)
- Alimentos ricos em **gordura saturada e trans**
(ex: charcutaria, snacks, batatas fritas)
- **Bebidas alcoólicas**
(ex: vinho, cerveja, bebidas brancas)