

## Algumas complicações:



Lesões nervosas e problemas nos membros inferiores (p.ex.: amputação)



Retinopatia



Doenças cardiovasculares (p.ex.: Enfarte Agudo do Miocárdio (EAM))



Insuficiência renal

## Como prevenir:

Cerca de 70% dos casos de Diabetes Mellitus tipo 2 podem ser prevenidos através de medidas simples de modificação dos estilos de vida, que acarretam efeitos positivos e efetivos na diminuição do risco de desenvolvimento desta doença.



Alimentação equilibrada



Praticar exercício físico



Manter um peso saudável



Não fumar

**Em caso de dúvida, consulte um profissional de saúde.**



dia mundial da diabetes

14 de novembro

Associação Portuguesa de Nutrição • [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt) | [geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt)

# SAIBA MAIS SOBRE DIABETES MELLITUS



## Porque acontece?

A maioria dos alimentos ingeridos são transformados em **glicose** – açúcar que é utilizado como fonte de energia pelo organismo. A hormona **insulina**, produzida pelo pâncreas, é imprescindível neste processo, uma vez que intervém na entrada da glicose nas células do organismo.

Na pessoa com diabetes, este processo não ocorre corretamente, por diminuição da produção endógena de insulina ou por resistência do organismo à insulina.

## O que é?

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.

Existem vários tipos de Diabetes, sendo os mais frequentes:

- **Diabetes Mellitus tipo 1:** o pâncreas não produz insulina suficiente; desconhecem-se as causas, os fatores de risco e modos de prevenção;
- **Diabetes Mellitus tipo 2:** o organismo não utiliza a insulina de forma eficaz; é mais frequente que o tipo 1;
- **Diabetes gestacional:** alteração do metabolismo da glicose, diagnosticado durante a gravidez.

## Fatores de risco:



Antecedentes familiares



Alimentação inadequada



Sedentarismo



Excesso de peso

Outros fatores: idade avançada, etnia, doenças cardiovasculares, Tolerância Diminuída à Glicose (TDG), histórico de diabetes gestacional, alimentação desequilibrada durante a gravidez, entre outros.

## Sintomas:

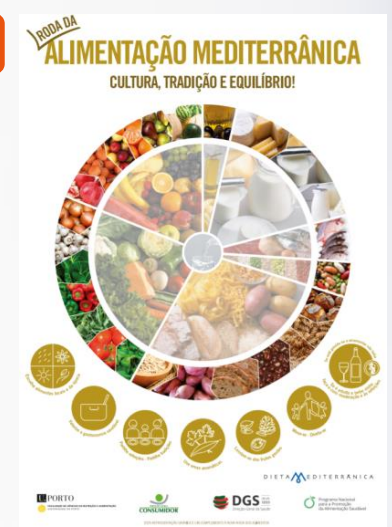
- Sede excessiva;
- Urinar frequentemente;
- Fome constante;
- Emagrecimento;
- Alterações da visão;
- Cansaço.

Nem todas as pessoas que apresentam estes sintomas têm Diabetes. Por outro lado, é possível ter Diabetes e não apresentar sintomas.

## Tratamento:

A tríade fundamental para tratamento da diabetes, tem como objetivo melhorar o controlo glicémico de forma a diminuir a morbilidade e mortalidade relacionada com as complicações da doença, através de:

- **Prática de exercício físico;**
- **Medicação**, quando necessário;
- **Alimentação saudável**, baseada nos princípios da **Roda da Alimentação Mediterrânica**.



### Alimentos a preferir:

**-Alimentos ricos em hidratos de carbono complexos**

(p. ex.: leguminosas, pão, massa, batata, fruta)

A quantidade, o tipo ou a fonte dos hidratos de carbono ingeridos são os maiores determinantes dos níveis de glicose pós-prandial. Dada a importância deste nutriente na alimentação, a terapia nutricional torna-se crucial na gestão da doença.

**-Alimentos ricos em fibra**

(p. ex.: fruta, hortícolas, leguminosas, cereais e derivados)

Estes alimentos auxiliam na redução da glicemia após a refeição, na redução dos níveis plasmáticos de colesterol, no aumento da saciedade, no controlo do peso e da motilidade intestinal.

**-Alimentos ricos em ácidos gordos monoinsaturados**

(p. ex.: azeite e óleo de amendoim)

São responsáveis pelo aumento do colesterol HDL e pela diminuição de risco cardiovascular.

### Alimentos a evitar:

**-Açúcar ou alimentos ricos em açúcar**

(p. ex.: refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados)

**-Alimentos ricos em gorduras saturadas e trans**

(p. ex.: produtos de charcutaria, snacks, batatas fritas, bolos, chocolates)

**-Bebidas alcoólicas**

(p. ex.: vinho, cerveja, bebidas brancas)

### Algumas recomendações adicionais:

- Optar pela água enquanto bebida preferencial ao longo do dia;

- Privilegiar métodos de confeção simples e saudáveis, como os grelhados, cozidos, estufados em cru, sopas, ensopados e caldeiradas;

- Utilizar especiarias e ervas aromáticas para temperar, em detrimento do sal;

- Cumprir o intervalo indicado entre refeições;

- Procurar o auxílio de um Nutricionista para a estruturação de um plano alimentar personalizado e para eventual implementação de um modelo de Contagem de Hidratos de Carbono.