

**Alimentação  
saudável e  
qualidade  
de vida**

# **DIABETES**

**O que o Nutricionista  
faz por você?**



Diabetes é uma síndrome decorrente da falta de insulina e/ou da incapacidade da insulina de exercer adequadamente seus efeitos no corpo. Ainda não tem cura, mas a evolução das ciências biomédicas trouxe alternativas para que o portador de diabetes possa viver normalmente e a alimentação adequada e saudável é uma das principais formas de controle da doença.

### **Dicas para melhorar sua qualidade de vida:**

1. *Organize os horários de sua alimentação (ideal a cada três horas) assim você evitará a hipoglicemia (queda do nível de açúcar no sangue).*
2. *Evite o excesso de alimentos, principalmente daqueles que são fontes de carboidratos (arroz, farinhas, pães, bolachas, massas e etc.), para evitar a hiperglicemia (aumento do nível de açúcar no sangue).*
3. *Inclua diariamente verduras e frutas em sua alimentação, pois são fontes de fibras, vitaminas e sais minerais e possuem baixo valor calórico.*
4. *Leia sempre os rótulos dos produtos industrializados (diet e light), pois às vezes não contém açúcar, mas podem conter alto teor de gorduras prejudiciais a sua saúde.*
5. *Fuja da obesidade, pratique atividade física regularmente.*
6. *Elimine o fumo.*
7. *Tenha hábitos alimentares saudáveis e adequados às suas necessidades.*

*Consulte o nutricionista!*