

É FÁCIL COMEÇAR COM UM SIMPLES PASSO



1 EM CADA 11 ADULTOS TEM DIABETES



50%

DAS PESSOAS COM DIABETES NÃO ESTÃO DIAGNOSTICADAS

O Dia Mundial da Diabetes de 2016 é dedicado ao lema “Olhos na Diabetes” sublinhando a importância do rastreio no diagnóstico precoce e na redução das respectivas complicações.

ATÉ 70%

DOS CASOS DE DIABETES TIPO 2 PODERIAM SER PREVENIDOS OU RETARDADOS ATRAVÉS DA ADOÇÃO DE SIMPLES HÁBITOS DE VIDA¹

5 PASSOS

QUE O IRÃO AJUDAR A ATINGIR UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL E COM UM BOM CONTROLO GLICÉMICO



HÁBITOS ALIMENTARES MAIS SAUDÁVEIS

É recomendável para todas as pessoas com diabetes realizar um programa individualizado de terapia nutricional, preferencialmente definido por um dietista ou nutricionista².

Uma dieta mais saudável pode ajudar a prevenir a diabetes tipo 2³.



COMER MAIS VEGETAIS E AUMENTAR A INGESTÃO DE FIBRA



COMER MENOS AÇÚCAR E GORDURAS SATURADAS



DEFINIR HORAS REGULARES PARA AS REFEIÇÕES



FALAR COM UM DIETISTA OU NUTRICIONISTA SOBRE UM PLANO ALIMENTAR PERSONALIZADO



SER MAIS ATIVO

Um plano de atividade física não precisa de ser difícil! Estar ativo a maioria dos dias da semana com exercícios aeróbicos de intensidade moderada como caminhar, andar de bicicleta ou até mesmo dançar, e atividades de fortalecimento muscular como musculação e pilates é o suficiente!

E a boa notícia é que não se tem que fazer tudo de uma vez.

TENTE SER ATIVO 30 MINUTOS POR DIA, CINCO DIAS POR SEMANA. DIFERENTES ALTERNATIVAS:



FAZER UMA CAMINHADA ALGUNS DIAS POR SEMANA



UTILIZAR AS ESCADAS EM VEZ DO ELEVADOR

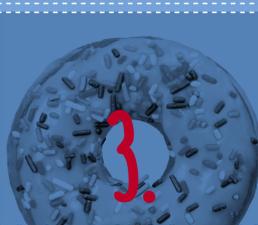


COMEÇAR UMA NOVA ATIVIDADE, COMO NATAÇÃO



YOGA/PILATES

Uma dieta mais saudável pode ajudar a prevenir a diabetes tipo 2³.



ESTEJA ATENTO AOS HIDRATOS DE CARBONO E AÇÚCARES

Monitorizar a ingestão dos hidratos de carbono é uma forma de se alcançar e manter um bom controlo da glicose no sangue³.



DISTRIBUIR A INGESTÃO DE HIDRATOS DE CARBONO AO LONGO DO DIA



OPTAR POR CEREAIS INTEGRALS AO INVÉS DE HIDRATOS DE CARBONO PROCESSADOS



REDUZA A INGESTÃO DE AÇÚCAR E TENTE SUBSTITUÍ-LO POR ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS NOS ALIMENTOS E NAS BEBIDAS

Os adoçantes sem ou de baixas calorias aportam muito poucas ou nenhuma calorias e não afetam os níveis de glicose ou insulina no sangue. A Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA, na sua sigla em inglês) reconheceu que “o consumo de alimentos/bebidas contendo edulcorantes sem ou de baixas calorias em vez de açúcar induz um menor aumento da glicose no sangue após o seu consumo em comparação com alimentos/bebidas contendo açúcar”⁴.



MELHOR GESTÃO DO PESO CORPORAL

Para pessoas com diabetes, o excesso de peso ou obesidade aumenta o risco de complicações. Perder cerca de 5-10% do peso corporal através de atividade física e de uma dieta equilibrada pode ajudar no controlo da diabetes. Uma perda de peso de 5-7% também pode ajudar na prevenção da diabetes tipo 2³.



DEFINIR UM OBJETIVO SEMANAL ALCANÇÁVEL



GERIR O SEU BALANÇO ENERGÉTICO = CALORIAS INGERIDAS < CALORIAS DESPENDIDAS



PRATOS MAIS PEQUENO = PORÇÕES MAIS PEQUENAS



AS APPS PARA CONTROLO DO PESO PODEM AJUDAR A SEGUIR OS CONSELHOS DOS DIETISTAS OU NUTRICIONISTA



MONITORIZAÇÃO DA GLICOSE NO SANGUE

Monitorizar a glicose no sangue é fundamental para ajudar a entender a resposta do corpo e saber se está a cumprir os objetivos relativos aos níveis de glicose no sangue².



FALE COM O SEU MEDICO SOBRE COMO MEDIR OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE (GLICEMIA)



ENCONTRE UM DISPOSITIVO QUE LHE SEJA CONFORTÁVEL



DEFINA ALARMES NO SEU TELEMÓVEL PARA AJUDAR A LEMBRAR QUANDO MONITORIZAR



MANTENHA UM REGISTO DAS SUAS MEDIÇÕES DE GLICOSE NO SANGUE

INDEPENDENTEMENTE DE QUAL SEJA O PRIMEIRO PASSO,



PROVAVELMENTE IRÁ VERIFICAR QUE UMA VEZ INICIADO, OUTROS PASSOS SE SEGUIRÃO



Com o apoio científico da Rede Europeia de Especialistas em Dietética e Nutrição para a Diabetes da Federação Europeia das Associações de Dietistas (EFAD, na sua sigla em inglês)

1. IDF, Diabetes Atlas 7th Edition, 2015, disponível em [https://www.diabetesatlas.org/]
2. Diagnosis and Management of Diabetes: Synopsis of the 2015 American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes. Chamberlain JJ et al. Ann Intern Med. 2016;164:542-552.
3. Evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabetes UK, May 2011.
4. Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012.