



# ALIMENTAÇÃO E DIABETES

ORGANIZADORA: RABÊLO, Poliana Pereira Costa

AUTORES: AMARAL, Michael Cristhian Belfort<sup>1</sup>; CONCEIÇÃO, Eduarda Rocha da<sup>1</sup>; COSTA, Lisandra Maria Nascimento<sup>1</sup>; FARIAS, Débora Helena da Silva<sup>1</sup>; SOARES, Leticia Caroline Lima<sup>1</sup>; CALVET, Ana Kalyna Bezerra<sup>2</sup>. 1 Graduando UFMA; 2 Preceptora PET-SAÚDE Nutrição. Universidade Federal do Maranhão, 2023.

## O que é Diabetes?

É uma síndrome metabólica de origem múltipla, decorrente da falta de insulina e/ou da incapacidade de a insulina exercer adequadamente seus efeitos. Caracteriza-se por altas taxas de açúcar no sangue (hiperglicemia) de forma permanente.

## Quais são os tipos de Diabetes?

### Tipo 1

Causada pela destruição das células produtoras de insulina.

### Tipo 2

Resulta da resistência à insulina e de deficiência na secreção de insulina.

### Diabetes Gestacional

É a diminuição da tolerância à glicose, diagnosticada pela primeira vez na gestação, podendo ou não persistir após o parto.

## Sintomas

- Os principais sintomas do **DM tipo 1** são: vontade de urinar diversas vezes; fome frequente; sede constante; perda de peso; fraqueza; fadiga; nervosismo; mudanças de humor; náusea; vômito.
- Já os principais sintomas do **DM tipo 2** são: infecções frequentes; alteração visual (visão embaçada); dificuldade na cicatrização de feridas; formigamento nos pés; furúnculos.

## Controle e Prevenção

Pacientes com história familiar de DM devem ser orientados a: manter o peso normal; não fumar; controlar a pressão arterial; evitar medicamentos que potencialmente possam agredir o pâncreas; praticar atividade física regular.

## Recomendações Nutricionais

- Evite longos períodos de jejum para evitar picos de hipoglicemia. Realize as refeições no mínimo de 3 em 3 horas ou fracionando a dieta entre 5 a 6 refeições ao dia;
- Opte por alimentos integrais, pois são ricos em fibras. Exemplo: pão, macarrão e biscoitos integrais;
- Beba bastante água, pois manter a hidratação é fundamental;
- Evite frituras e alimentos gordurosos. Prefira alimentos cozidos, assados e grelhados;
- Evite alimentos industrializados com muito açúcar, sódio e gordura na composição;
- Evite consumo de refrigerantes, doces, mel, açúcar mascavo, pois estes aumentam rapidamente a glicemia;
- Pratique alguma atividade física;
- Evite o consumo de embutidos (salame, presunto, mortadela, salsicha, bacon, linguiça);
- Evite nata de leite maionese, creme de leite e manteiga;

### REFERÊNCIAS:

BRASIL, Ministério da Saúde. 26/06 - Dia Nacional do Diabetes. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/26-6-dia-nacional-do-diabetes/>. Acesso em: 20 de abr. de 2023.