

# DIABETES

## TIPO 1 e TIPO 2

Sintomas, causas, exames, cuidados e tratamentos

## GORDURA ABDOMINAL

Fator de risco para ficar atento!

## DIABETES GESTACIONAL

Riscos, como prevenir, sintomas e tratamento



**MEDICAÇÃO**  
Tudo sobre a aplicação da **INSULINA!**

**DIET X LIGHT**  
Saiba as diferenças e não se engane!

**PRÉ-DIABETES**  
Um alerta para se cuidar e travar o diabetes

**A ALIMENTAÇÃO IDEAL COM RECEITAS BÁSICAS**

# DIABETES

## **TIPO 1 e TIPO 2**

Sintomas, causas, exames, cuidados e tratamentos

## **GORDURA ABDOMINAL**

Fator de risco para ficar atento!

## **DIABETES GESTACIONAL**

Riscos, como prevenir, sintomas e tratamento



## **MEDICAÇÃO**

Tudo sobre a aplicação da **INSULINA!**

## **DIET X LIGHT**

Saiba as diferenças e não se engane!

## **PRÉ-DIABETES**

Um alerta para se cuidar e travar o diabetes

# A ALIMENTAÇÃO IDEAL COM RECEITAS BÁSICAS

# EDITORIAL

O diabetes é uma doença que pode ser genética ou causada no decorrer dos anos, por falta de alimentação saudável e sedentarismo. É muito comum, mas ainda gera algumas dúvidas como: o que é cada tipo, como se prevenir e quando usar insulina. Para te ajudar, preparamos essa revista com todas essas dúvidas esclarecidas, dicas de alimentação da nutricionista, exercícios físicos ideais, o que pode e o que não comer e muito mais! Abra agora mesmo e confira!

## Previna-se!

A redação  
[redacao@caseeditorial.com.br](mailto:redacao@caseeditorial.com.br)

Saúde e Bem-Estar ed01 / 7.908.182.027.866

## EDICASE

III Gestão de Negócios

**Direção Geral**  
Joaquim Carqueijó

**Gestão Administrativa Financeira**  
Elisiane Freitas

**Gestão de Canais Impressos**  
Vanusa Batista e Vanessa Santos

**Gestão de Canais Digitais**  
Clausilene Lima, Edllene Lima  
e Sergio Laranjeira

**Gestão Operação Brasil**  
Marco Marcondes, Edson Penetto e  
Wellington Oliveira

## EDICASE

III publicações

**Publisher**  
Joaquim Carqueijó

**Coordenação de P.C.P.**  
Vanusa Batista

**Direção de Arte**  
Tami Oliveira | [be.net/tamioliveira](http://be.net/tamioliveira)

**Design**  
Julio Cesar Prava | [be.net/juliocesarprava](http://be.net/juliocesarprava)  
Lais Magalhães | [be.net/laismagalhaes8](http://be.net/laismagalhaes8)  
Robson Araujo | [be.net/robsonaraujo](http://be.net/robsonaraujo)

**Chefe de Redação**  
Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

**Redação**  
Laleska Diniz

**Atendimento ao Leitor**  
Redação  
[atendimento@caseeditorial.com.br](mailto:atendimento@caseeditorial.com.br)

**Vendas no Atacado**  
(11) 3772-4303 - ramal 209  
[vanusa@edicase.com.br](mailto:vanusa@edicase.com.br)

ACESSE NOSSA LOJA EM

[loja.caseeditorial.com.br](http://loja.caseeditorial.com.br)

**Novidade! Portal EdiCase**  
Agora você encontra os milhares de conteúdos que você já conhece em um clique:  
[www.portaledicase.com](http://www.portaledicase.com)

Nos acompanhe nas redes sociais!

[/edicasepublicacoes](https://www.facebook.com/edicasepublicacoes)

[/edicasepublicacoes](https://www.instagram.com/edicasepublicacoes)

A EdiCase não possui equipes de vendas de assinaturas das suas revistas impressas, sejam elas próprias ou de terceiros

IMAGENS ILUSTRATIVAS  
Créditos:  
Adobe Stock / Shutterstock

Editora Fila da  




**PROIBIDA A REPRODUÇÃO**  
total ou parcial sem prévia  
autorização da editora

**PRESTÍGIO JORNALEIRO**  
compresua revista  
na banca

**ANER**  
Membro Colaborador



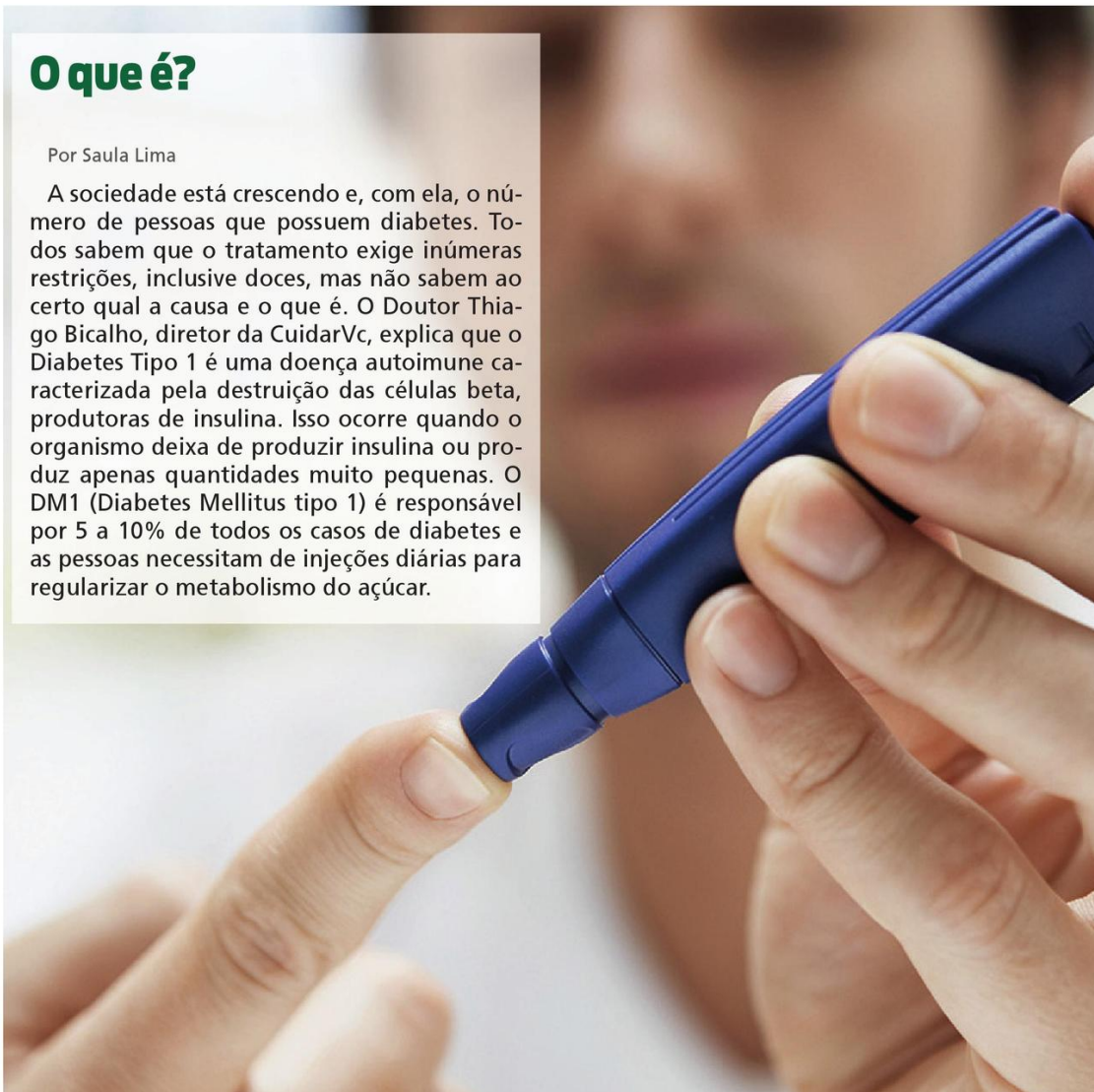
TWO SIDES

# DIABETES TIPO 1

## O que é?

Por Saula Lima

A sociedade está crescendo e, com ela, o número de pessoas que possuem diabetes. Todos sabem que o tratamento exige inúmeras restrições, inclusive doces, mas não sabem ao certo qual a causa e o que é. O Doutor Thiago Bicalho, diretor da CuidarVc, explica que o Diabetes Tipo 1 é uma doença autoimune caracterizada pela destruição das células beta, produtoras de insulina. Isso ocorre quando o organismo deixa de produzir insulina ou produz apenas quantidades muito pequenas. O DM1 (Diabetes Mellitus tipo 1) é responsável por 5 a 10% de todos os casos de diabetes e as pessoas necessitam de injeções diárias para regularizar o metabolismo do açúcar.





## Qual a idade que se desenvolve?

Pode ser desenvolvido em qualquer idade, sendo mais comum em crianças e adolescentes na puberdade. "Há pessoas que nascem com genes que predisõem à doença. Em outros casos, os genes não se manifestam", afirma o Dr. Thiago Bicalho. Geralmente, pessoas com diabetes tipo 1 são diagnosticadas quando os sintomas aparecem repentinamente.

## Quais são os sintomas?

- Sede excessiva (polidipsia);
- Fome excessiva (polifagia);
- Urina em excesso (poliúria);
- Perda de peso sem motivo.

## Quais são as causas?

O diabetes tipo 1 se desenvolve porque o sistema imunológico do organismo destrói as células beta-pancreáticas, responsáveis pela fabricação de insulina. Sendo assim, o paciente não consegue produzir sua própria insulina, que possui o papel de levar o açúcar do sangue às células.

## Qual tipo de exame é feito?

Há vários exames que podem diagnosticar o diabetes tipo 1. Veja alguns deles:

- **Glicemia de Jejum:** é necessário que o paciente esteja sem comer e beber por pelo menos 8 horas.

- **Glicemia capilar:** pode ser realizado em qualquer momento do dia sem levar em consideração o horário da última refeição.

- **Teste oral de tolerância à glicose:** realizado após 2 horas de ingestão de glicose dissolvida em água.

- **Teste de hemoglobina glicada (A1C):** uma pessoa recém-diagnosticada com diabetes tipo 1 pode não ter A1C elevada, por isso esse teste não é o mais recomendado quando existe suspeita DM1.

## Cuidados

Uma pessoa com diabetes pode sim levar uma vida normal. Claro que é preciso tomar os medicamentos, ter acompanhamento nutricional e ingerir a insulina diariamente, mas não é proibida de fazer suas atividades.

O paciente deve evitar a hipoglicemia (baixa de açúcar), que são os valores inferiores a 70mg/dL, uma situação perigosa. "O risco de infecções associadas às alterações de glicemia, além das situações descritas acima como retinopatia, nefropatia e as doenças arteriais", afirma Dr. Bicalho.







## Valores de glicemia

De acordo com a Federação Internacional do Diabetes, os valores de glicemia normais são os seguintes:

- **Em jejum:** glicemia plasmática em jejum deverá ser menor que 110 mg/dL.
- **Após as refeições:** glicemia plasmática pós-prandial deverá ser menor que 145 mg/dL.
- **Observação:** “lembrando que os valores não podem ser menores que 80 mg/dL em nenhuma altura do dia. Quando os valores estão abaixo de 70 mg/dL, falamos de hipoglicemia”, alerta Dr. Thiago.



## Diabetes Tipo 1 e Diabetes Tipo 2 - Qual a diferença?

	<b>TIPO 1</b>	<b>TIPO 2</b>
<b>Idade de início</b>	Geralmente em jovens, mas pode ocorrer em qualquer idade.	Geralmente após os 40 anos, mas pode ocorrer em qualquer idade, até em crianças (especialmente com obesidade).
<b>Insulina</b>	Não produz	Produz pouco e/ou é resistente à insulina



# DOENÇA GENGIVAL

## Saiba como esse fator agrava o diabetes

Por Saula Lima

O Diabetes é causado pela elevação da taxa de glicose no sangue, o que provoca uma diminuição da circulação sanguínea e deixa o diabético mais propenso à infecções. Deste modo, uma doença gengival pode elevar o açúcar do sangue e tornar o controle do diabetes mais difícil.

## Boca seca:

A boca seca pode ocorrer em diversas situações como a síndrome de Sjogren, uma doença autoimune, que afeta as glândulas produtoras de lágrimas e saliva. “Em relação ao diabetes, relacionamos com a poliúria, a urina em excesso. Amenizamos a causa aconselhando o paciente a ingerir muita água”, explica Dr. Sérgio Kignel, especialista em saúde bucal e estomatologia.

Em casos de não tratamento da boca seca, ela pode trazer problemas como Candidíase, aumento de cáries e gengivites. “Além disso, o crescente aparecimento de feridas traumáticas pode ocorrer por deficiência de lubrificação, possibilitando a probabilidade de infecções”, completa. Vale lembrar que o uso do cigarro piora o quadro.

## Escovação

É importante que o paciente seja orientado a escovar os dentes com cuidado, para evitar machucados na gengiva, pois a cicatrização no diabetes é mais demorada devido à alta



Sérgio, é parar de escovar assim que a gengiva é machucada. Pelo contrário, você deve continuar escovando a região afetada, para que remova toda a placa bacteriana e diminua o quadro inflamatório.

## Orientação

O dentista deve ser avisado de sua condição e não deve passar de 6 meses sem fazer essa visita ao médico. “O paciente deve ter suas responsabilidades como manter o controle glicêmico, cultivar hábitos de higiene e não se submeter à

no diabetes é mais gerada devido a alta taxa de açúcar no sangue. O que é bem comum entre os pacientes, como explica o Dr. Sérgio, especialista em saúde bucal.

# DIABETES TIPO 2

## Entenda como ocorre, sintomas e tratamentos

Por Matilde Freitas

O diabetes tipo 2 representa a maioria da população diabética. Em geral, devido ao excesso de gordura ocorre uma grande resistência à ação da insulina, que afeta o funcionamento do pâncreas. "Essa é produzida adequadamente e até em excesso no início da doença pra tentar vencer a resistência. Quando não se consegue mais vencer essa resistência para manter a glicemia em níveis normais, surge o diabetes", explica a Dra. Lorena Lima, endocrinologista da Amato Instituto de Medicina Avançada.

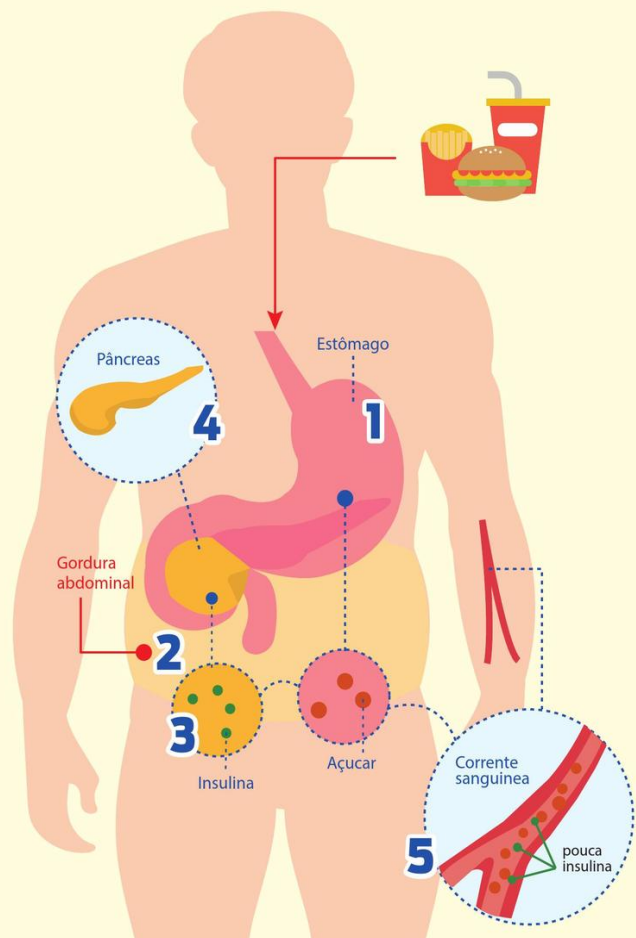
1) **Estômago:** quando o estômago recebe o alimento, estimula o pâncreas a produzir a insulina.

2) **Abdômen:** o excesso de gordura, principalmente na região abdominal, prejudica a ação da insulina

3) **Insulina:** A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas que tem a função de transportar a glicose para o interior das células. Quando falha, surge o diabetes.

4) **Pâncreas:** Quando o pâncreas percebe a dificuldade da insulina para transportar a glicose, tenta produzir mais insulina e fica sobrecarregado

5) **Corrente sanguínea:** O diabetes é caracterizado pela elevação excessiva da glicose (açúcar) no sangue.





## Sinais de Alerta

A principal e mais importante causa do diabetes é a obesidade, que já se tornou epidemia mundial. Por ser uma doença silenciosa, a pessoa pode passar anos sem descobrir. "Eventualmente, quando o diabetes está muito descompensado, podem surgir os sintomas: excesso de urina (poliúria), fome exagerada (polifagia), sede exagerada (polidipsia) e perda de peso" analisa a endocrinologista.

## Prevenção

Como não há sintomas, é importante realizar exames para detectar a doença precocemente e prevenir complicações. "Muitos casos de diabetes tipo 2 podem ser evitados mantendo o peso dentro dos valores normais, tendo hábitos alimentares saudáveis e praticando atividade física regularmente. Essa é a melhor forma de prevenção", recomenda a Dra. Lorena.

## Grupos de riscos

De acordo com a endocrinologista, os pacientes que estão em risco de desenvolver diabetes tipo 2 são os que estão acima do peso, têm histórico familiar de diabetes tipo 2, antecedente pessoal de diabetes gestacional, indivíduos sedentários e com maus hábitos alimentares.

## Riscos da doença

O diabetes exige disciplina do paciente, pois depende disso o controle da doença. "Se não for tratado de forma adequada, podem surgir complicações, como retinopatia (podendo levar à cegueira), nefropatia (podendo levar à necessidade de hemodiálise), neuropatia (dores crônicas nos pés como queimação e pontadas), pé diabético, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral entre outros" alerta

## Tratamento

O tratamento do diabetes tipo 2 inclui perda de peso, dieta e atividade física. "Além disso, há diversos medicamentos disponíveis. No entanto, eventualmente o diabetes tipo 2 pode ter grande dificuldade de controle da glicemia, necessitando do uso de insulina. Em todos os casos, uma vida saudável com exercícios físicos e dieta equilibrada trazem benefícios enormes aos diabéticos e são partes essenciais do tratamento", alerta a Dra Lorena.

## Controle-se

O cuidado com a alimentação deve ser constante, o diabético deve seguir sempre a orientação do seu médico. "Se o paciente constantemente foge da recomendação é muito provável que ganhe peso, além de piorar muito o controle. Como já sabemos, o diabetes mal controlado pode trazer sérias consequências à saúde. Além disso, hábitos saudáveis e a prática regular de exercícios físicos são essenciais para o bom controle da doença", explica a médica.

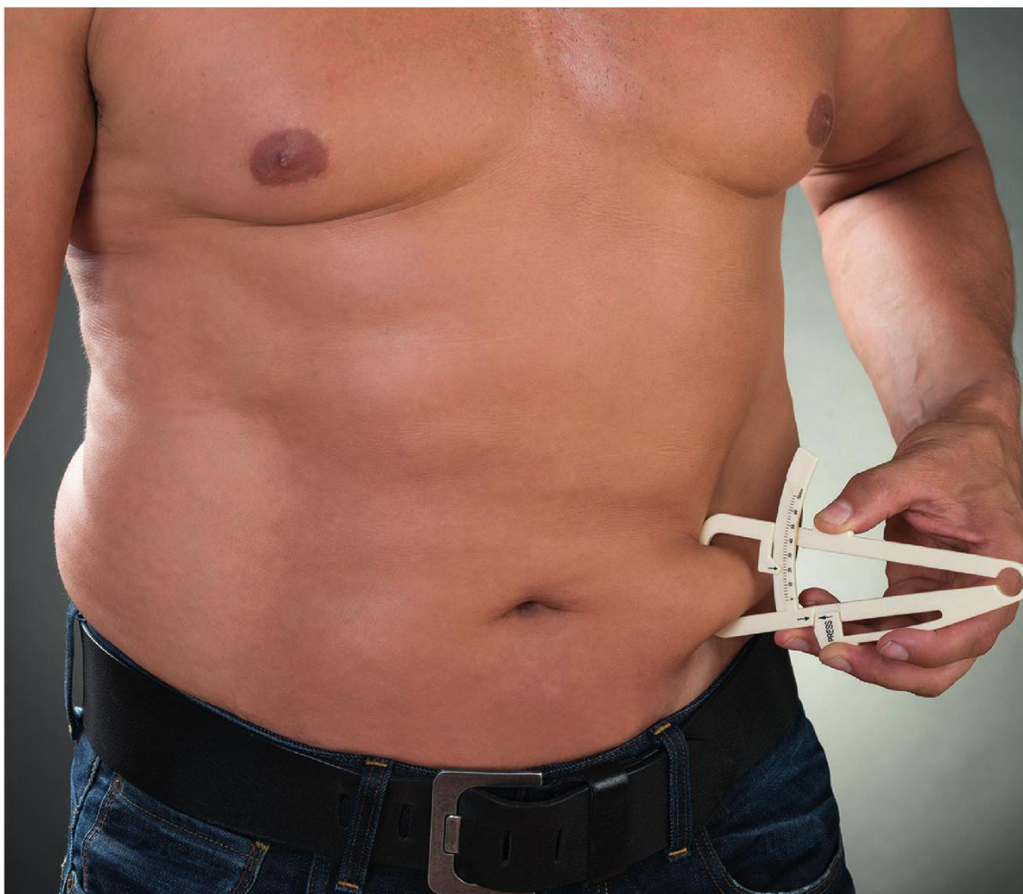
Não existe cura para o diabetes, mas pode-se alcançar o controle da doença e a pessoa voltar a ter níveis normais de açúcar no sangue, mas isso não significa que a doença foi extinta. É de extrema importância que o diabético tenha para sempre cuidado com os hábitos alimentares e faça o monitoramento do diabetes.





mente vascular cerebral, entre outras, alerta  
a endocrinologista.





# GORDURA ABDOMINAL

Um fator de risco que merece atenção

Por Matilde Freitas

Ninguém gosta daquela gordurinha acumulada no abdômen, mas não é só uma questão estética, pelo contrário, pode trazer sérios problemas para a saúde, inclusive para pessoas magras que têm gordura localizada nessa região, mas o risco é maior para o diabético.

"Uma cintura larga pode aumentar o risco de desenvolvimento de problemas no coração, prejudicar a circulação sanguínea, acumular gordura no fígado e outros órgãos internos", explica Karen Oliveira, nutricionista do CEVISA e parceira da Superbom.



## Ação da gordura no organismo

De acordo com a nutricionista, a gordura abdominal pode produzir hormônios que aumentam as inflamações em todo corpo e prejudicam a cicatrização de feridas. "A gordura em excesso, especialmente a de origem animal faz com que as células não consigam se conectar com a insulina, prejudicando a absorção de glicose. Quando isso acontece, a glicemia aumenta e o órgão que ficou com "fome" de glicose acaba ficando fraco e pode até parar de funcionar. Os órgãos mais frágeis são os olhos", acrescenta Karen Oliveira.

## Medidas seguras

A circunferência abdominal deve ser avaliada de forma diferente para homens e mulheres, de acordo com a nutricionista Karen Oliveira, as medidas ideais devem ser até de 80 cm para mulheres e 94 cm para homens.

"Acima desse valor existe um risco de desenvolvimento de complicações metabólicas (doenças cardíacas, diabetes, hipertensão, colesterol alto, gordura no fígado, etc). E acima de 88 cm para mulheres e 102 cm para homens o risco está muito aumentado, analisa.

## Fique atento!

A melhor forma de saber se a gordura abdominal está em um nível considerado ideal para a saúde é por meio de uma avaliação. "O cuidado com a gordura abdominal se estende às pessoas com o IMC dentro do normal, pois pode existir um acúmulo maior de gordura do que de massa magra. Por isso, é importante também fazer a análise da porcentagem de gordura corporal, recomenda Liara Kerber, nutricionista do restaurante de alimentação saudável Organofit.

Aposte em uma alimentação rica em fibras e procure se alimentar de 3 em 3 horas, em pequenas quantidades, isso ajuda a manter os níveis da glicemia.





# NÍVEIS ADEQUADOS

Saiba o que fazer para equilibrar e como agir em casos de alterações bruscas

Por Matilde Freitas

É fundamental manter a média da glicemia dos últimos 3 meses, os níveis podem variar de acordo com cada caso, mas o ideal é mantê-la abaixo de 7%. "A hipoglicemia, que é caracterizada por níveis de glicemia menores que 70mg/dL, pode causar sintomas indesejáveis e complicações que merecem atenção, como perda da consciência, atitudes inesperadas e fala enrolada", explica a Dra. Lorena Lima, endocrinologista da Amato Instituto de Medicina Avançada.

## Diagnóstico

De acordo com a endocrinologista Lorena Lima, a glicemia de jejum - hemoglobina glicada e a curva glicêmica são métodos utilizados para o diagnóstico de diabetes.

## Glicemia em jejum

Mede-se o nível de glicose no sangue após um jejum de 8 horas. O resultado é considerado normal quando a taxa de glicose varia de 70 a 110 mg/dl.

Se o resultado estiver em torno de 110 a 125 mg/dl, já é considerado acima do normal. Acima de 126 mg/dl, em pelo menos dois exames consecutivos, fica confirmado o diagnóstico.

## Curva glicêmica

No laboratório, a pessoa ingere 75 g de glicose diluída em água. Após duas horas é feita a coleta de sangue para medir a taxa. Glicemia igual ou superior a 200 mg/dl indicio de diabetes. Glicemia entre 140 e 199 mg/dl su-

## Alterações nos níveis glicêmicos

Saiba o que fazer quando ocorrem alterações bruscas nos níveis do diabetes. A Dra. Lorena explica como proceder em cada caso:

- **Nível alto:** A principal recomendação é cuidar da alimentação, tomar todos os medicamentos conforme prescrito pelo seu médico, atividade física e manter-se bem hidratado. No entanto, há níveis em que a maior recomendação é procurar um pronto atendimento, principalmente quando associados a sintomas de mal estar geral e alterações no nível de consciência - sonolência por exemplo.

- **Hipoglicemia - glicemia menor que 70 mg/dL:** Em caso de bom estado de consciência (paciente acordado) algumas opções são: tomar 1 copo de água com açúcar (2 a 3 colheres), comer 2 a 3 balas de caramelo ou tomar 1 copo de refrigerante não diet. O importante é ofertar glicose de rápida e fácil absorção. Nessas situações, alimentos gordurosos ou muito proteicos como leite, bolos, chocolate, não são uma boa opção. Ingerido o açúcar deve-se dosar novamente a glicemia após 15 minutos e notar a reversão do quadro. Caso persista abaixo de 70 deve-se repetir o procedimento. Em caso de um paciente diabético encontrado desacordado e sabendo-se que estava em um quadro de hipoglicemia, a conduta é procurar imediatamente um pronto socorro.

"Mantenha sempre os exames em dia e fique

diabetes. Quando entre 110 e 125 mg/dl, sugere um quadro de pré-diabetes.

atento às alterações"

# GRUPOS DE RISCO







Por Saula Lima

Ter diabetes não significa que você irá desenvolver complicações. Assim como qualquer outra doença, ele precisa ser tratado corretamente e com o auxílio do médico, para que possa levar uma vida saudável.

Caso não siga as orientações do médico, os problemas aparecerão e poderão ser graves, dependendo do grau que se encontra.

Veja o risco que o diabetes pode trazer:

<b>ALTERAÇÃO</b>	<b>LOCAL</b>	<b>CONSEQUÊNCIA</b>
Acometimento de vasos pequenos e finos (microangiopatia diabética)	<b>Rim</b>	Doença renal (Nefropatia)
_____	<b>Olhos</b>	Alteração na retina ou catarata: de dificuldade para ver até cegueira
Acometimento de vasos mais calibrosos (macroangiopatia diabética)	<b>Cérebro</b>	Derrames
_____	<b>Coração</b>	Infarto, Angina pectoris
_____	<b>Pernas e pés</b>	Deficiência de circulação, gangrena
Acometimento de nervos (neuropatia)	<b>Periférica</b>	Diminuição ou perda de sensibilidade dos pés
Microangiopatia e Macroangiopatias	<b>pés</b>	Pé diabético: Feridas (úlceras), gangrenas, alterações em articulações (Artropatia de Charcot), edema

\* Dr. Thiago Bicalho, diretor da CuidarVc



## Saiba como se prevenir

Por Matilde Freitas

Esse tipo de diabetes é diagnosticado pela primeira vez durante a gestação e costuma se desenvolver após a 24ª semana. "Ocorre devido a secreção de hormônios placentários típicos da gestação. Estima-se que atualmente cerca de 17% das gestações serão acometidas pela doença", explica Daniel Barretto Kendler, médico do Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia Luiz Capriglione (IEDE);

## Fatores de risco

Não existe uma causa específica para o diabetes gestacional- diabetes mellitus gestacional (DMG), o endocrinologista Daniel explica alguns fatores que podem acarretar a doença:

- Idade de 35 anos ou mais;

- Obesidade central;
- História familiar de diabetes mellitus em parentes de primeiro grau;
- Antecedentes obstétricos de abortamentos de repetição, malformações, morte fetal ou neonatal;
- Síndrome de ovários policísticos.

## Riscos para mãe e bebê

O diabetes gestacional não é transmitido para o feto, mas pode trazer diversas complicações materno-fetais como:

- Feto muito grande. Em gestações de 9 meses, consideramos bebês com mais de 4 kg;
- Traumas fetais e maternos (estes traumas podem ocorrer durante o parto, devido ao tamanho do bebê);
- Polidramnia (aumento do líquido amniótico);

- idade de 35 anos ou mais,
- Sobrepeso, obesidade ou ganho excessivo de peso na gravidez atual;

- Gestação (ganho de líquido amniótico),
- Aumento da necessidade de Cesárea;
  - Prematuridade;

- O bebê pode nascer com a glicose muito baixa;
- O bebê pode nascer com icterícia – fica com a pele amarelada.

Os principais riscos acabam sendo para o bebê. "Para mãe pode ocorrer pré-eclâmpsia e traumas durante o parto, devido ao tamanho excessivo do bebê. Importante salientar que a mãe que desenvolve DMG, não corre o risco de ser acometida pelas complicações classicamente associadas ao diabetes fora da gestação, como retinopatia (problema nos olhos), nefropatia (problemas renais) e neuropatia (problemas nos nervos periféricos)", esclarece o médico Daniel Barreto.

## Sintomas

O DMG não apresenta sintomas, para diagnosticá-lo é necessário fazer exames laboratoriais. " Na 1ª consulta pré-natal deve ser solicitada a glicemia, após 8 horas de jejum (valor normal para a gestação: < 92 mg/dl). Entre a 24ª e 28ª semanas de gestação deve ser solicitado o Teste de Tolerância Oral à Glicose (TTOG) que é feito da seguinte forma: a paciente colhe primeiro a glicemia em jejum (8 horas de jejum), depois ingere, por via oral, uma sobrecarga com 75 gramas de glicose anidra (é como um refresco, mas muito doce) e colhe a glicemia 1 hora e 2 horas após a ingestão da sobrecarga glicídica. Os valores de normalidade do TTOG são: glicemia de jejum < 92 mg/dl; 1 hora < 180 mg/dl; 2 horas < 153 mg/dl. Se houver um valor acima destes, é dado o diagnóstico de DMG.

## Tratamentos

O principal tratamento é com uma dieta bem orientada. " A dieta prescrita deve ser capaz de fornecer os nutrientes para o feto e para mãe de forma adequada, com objetivo de que esta ganhe de 200-500 gramas/semana (dependendo do IMC materno) a partir do 2º

peso, mesmo nas pacientes obesas. A atividade física, guardada as recomendações obstétricas, melhora o controle glicêmico", explica o endocrinologista.

## Atenção especial

Normalmente só a dieta é suficiente para controlar o diabetes gestacional, caso precise utilizar insulina, deve ser uma específica para o período gestacional "As insulinas aprovadas para uso na gestação são: NPH, Regular, Determir, Lispro e Asparte. As drogas orais para o diabetes, que são usadas fora da gestação, não estão aprovadas para o uso durante o período gestacional e só são utilizadas em casos excepcionais", alerta o Dr. Daniel Barretto .

## Previna-se

A prevenção começa muito antes da gravidez. Levar uma vida saudável é a principal forma. "Se dá combatendo os fatores de risco para o aumento da resistência insulínica, principalmente a obesidade. Ter uma vida saudável, com alimentação adequada e prática regular de atividade física antes e durante a gestação, é a principal ferramenta para a prevenção do DMG", aconselha o endocrinologista.

O diabetes gestacional não costuma prevalecer após a gravidez, em 90% dos casos os níveis glicêmicos voltam ao normal.



dependendo de uma mãe, a partir do 2º trimestre. A prescrição da dieta na gestação, nunca tem o intuito de fazer a mãe perder

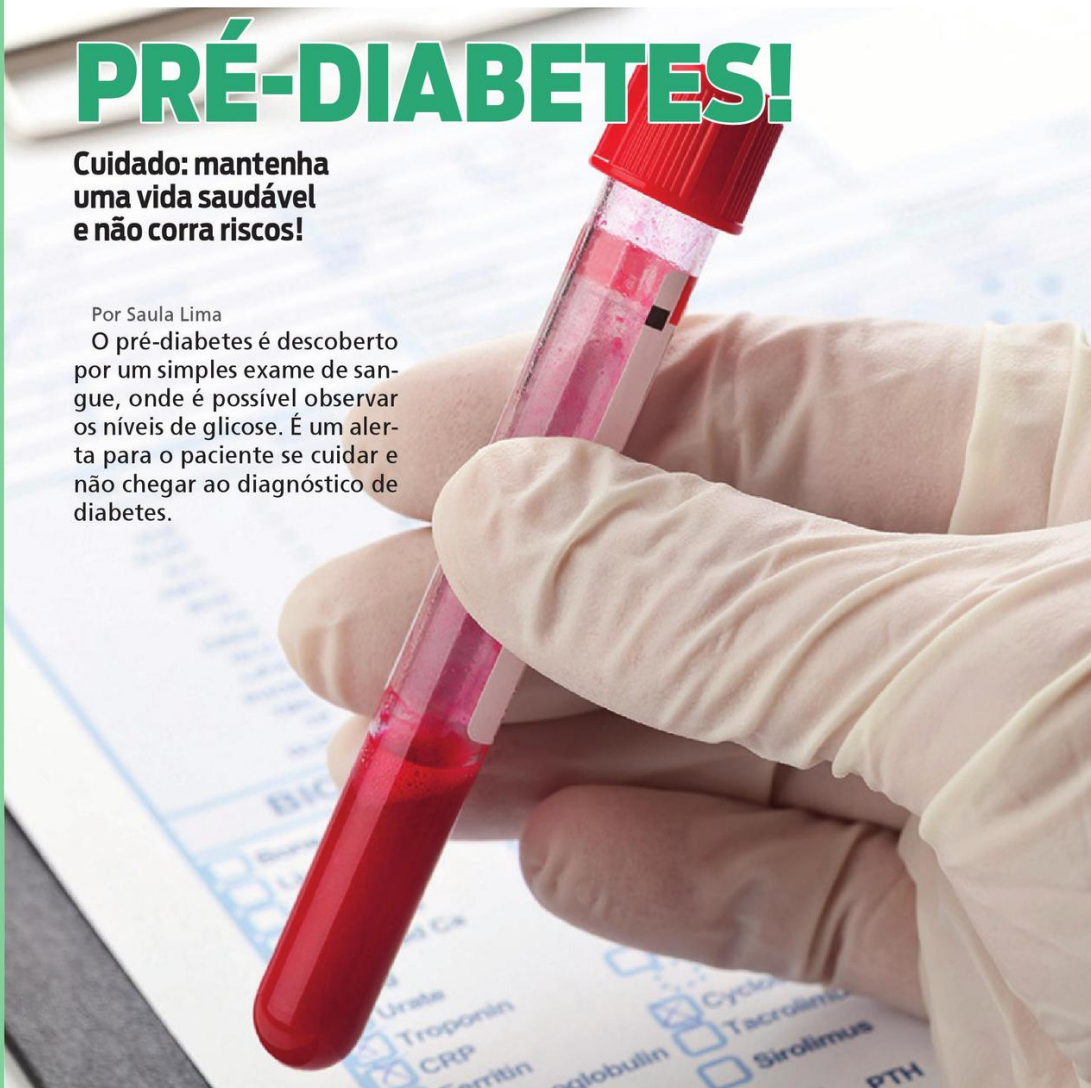


# PRÉ-DIABETES!

**Cuidado: mantenha uma vida saudável e não corra riscos!**

Por Saula Lima

O pré-diabetes é descoberto por um simples exame de sangue, onde é possível observar os níveis de glicose. É um alerta para o paciente se cuidar e não chegar ao diagnóstico de diabetes.



## Como ocorre?

É mais comum em pessoas com mais de 45 anos, que não cuidam da saúde, não praticam exercícios físicos e possuem histórico familiar de diabetes. Os níveis de glicose em jejum devem estar entre 110 e 125 mg/dl para ser um pré-diabético.

Veja alguns pontos que são os principais para desenvolver o pré-diabetes:

- Sobrepeso: quando o IMC (Índice de Massa Corporal) for maior que 25 kg/m<sup>2</sup>. Quanto maior for o IMC, mais elevado é o risco.



entre 110 e 125 mg/dl para ser um pré-diabético. maior que 125, mais elevado e o risco.

- Acúmulo de gordura na região abdominal: cintura maior que 102 cm nos homens ou maior que 88 cm nas mulheres.

- Sedentarismo.
- Idade acima de 45 anos.
- Histórico familiar de diabetes tipo 2.
- História pessoal de diabetes gestacional.
- Síndrome do ovário policístico.
- Hipertensão arterial.
- Colesterol elevado.
- Tabagismo.
- Apneia obstrutiva do sono.

## Sintomas

Esses pacientes não possuem sintomas. É uma doença silenciosa detectada somente em exames de sangue. “Em alguns casos, que são raros, o paciente possui os mesmos sintomas do diabetes tipo 2: sede, aumento de apetite, diurese excessiva e turvação visual”, esclarece Dra. Renata Maksoud, professora de Endocrinologia da IPAMED.

## Está relacionado com outra doença?

O pré-diabetes está relacionado a vários fatores de um estilo de vida nada saudável. A Dra. Renata explica que, normalmente, este quadro clínico está associado ao aumento de colesterol triglicérides, ácido úrico e ovários policísticos. Essas doenças fazem parte da síndrome metabólica, que aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

## Evolução

O pré-diabetes já é muito próximo de se desenvolver o diabetes. Isso pode ocorrer em alguns anos, dependendo do seu cuidado com a doença. Outro fator está relacionado às doenças cardiovasculares como colesterol

alto e sobrepeso. Então é preciso muito foco e acompanhamento de um médico para que saia desse estado. Claro que nem todos pré-diabéticos serão diabéticos. O quadro está bem próximo de evoluir o diabetes tipo 2, mas com prevenção é possível sair desse risco.

## Tratamento

Por Dra. Renata Maksoud

- Evitar o consumo excessivo de açúcar e frituras;
- comer mais legumes e verduras;
- consumir peixes;
- usar azeite de oliva;
- praticar atividade física regular, 3 vezes por semana.



as doenças cardiovasculares como colesterol.



# O QUE POSSO COMER?

Saiba quais são os alimentos que auxiliam e atrapalham no tratamento



Por Saula Lima

A Dra. Fernanda Paulucci, Nutricionista Funcional, esclarece suas dúvidas sobre a alimentação de um paciente pré e diabético:

## Posso comer de tudo?

Não. A partir do instante que você tem o diagnóstico é preciso fazer um planejamento alimentar muito consciente e prezando uma

## Vou poder comer doces?

Se seu corpo não está dando conta de metabolizar adequadamente determinado substrato, você deve respeitá-lo! A exclusão é fundamental para o controle dos níveis de glicemia. Quanto mais doce consumir, maior será a inflamação e, conseqüentemente, pior será o desempenho do receptor de insulina e

alimentos, mais conscientes e prezando uma  
qualidade alimentar.

será o desempenho do receptor de insulina e  
o pâncreas terá trabalho triplicado!

#### **Só poderei ingerir alimentos diets?**

Não! Alimentos Diets são ricos em gorduras de péssima qualidade, muitos aditivos, adoçantes ruins, que, no final, aumentam ainda mais o quadro da síndrome metabólica (inflamação), tendo o mesmo desempenho de um alimento com açúcar, com farinhas, de alto índice glicêmico.

#### **Bebidas alcoólicas**

A bebida alcoólica também é transformada em glicose (açúcar) depois de metabolizada no fígado. Sem contar que o produto da metabolização é ainda mais tóxico, o que prejudica a função normal da detoxificação, consequentemente aumentando a inflamação.

#### **A gordura pode aumentar o açúcar no sangue?**

As gorduras não aumentam o açúcar no sangue, nem aumentam a liberação da insulina, porém gorduras ruins aumentam inflamação e desempenho do metabolismo, o que influencia na melhora ou piora do quadro.

#### **O que o pré-diabético não deve comer?**

Alimentos ricos em farinhas refinadas, mesmo sem glúten, açúcares, doces em geral, derivados de leite (eles sobrecarregam a produção de insulina gerando sua resistência no receptor), produtos industrializados ricos em conservantes, aditivos adoçantes artificiais, ricos em gorduras saturadas de má qualidade e gorduras trans. Todos esses alimentos aumentarão a produção de citocinas pró-inflamatórias dos adipócitos, o que propiciará aumento da gordura corporal, visceral e resistência à insulina.

#### **O que não posso comer?**

Doces, açúcares, mais de 3 frutas, ao dia, de alto índice glicêmico, pães, bolachas, torradas, biscoitos, frituras, molhos prontos.

#### **Cuidado com o mel**

Mel, se for orgânico e cru, possui ótimas propriedades medicinais, até mesmo em relação ao processo de inflamação, mas o que consumimos é pasteurizado e de alto índice

glicêmico. Toda vez que elevamos a glicemia, produzimos maior estresse oxidativo, como se enferrujássemos mais. Isso altera epitélio das artérias, piora a sensibilidade deles, sobrecarrega o fígado, o pâncreas, altera microbiota intestinal, o que intoxica o indivíduo e propicia ainda mais o descontrole hormonal.

#### **Posso comer pão francês?**

O pão francês possui farinha e, mesmo a sem glúten, é prejudicial. O corpo não foi feito para reconhecer farinha e sim carboidratos complexos de vegetais! De aquilo que seu corpo reconhece, que seu corpo digere, que seu corpo absorve e utiliza bem e não ficará doente!

#### **Carnes e peixes posso ingerir à vontade?**

Podem sim! Sem carnes magras, sem ser na brasa e sem molhos gordurosos. E peixes, excluir a versão empanada frita! Use a versão empanada na farinha de amêndoas e no forno! Exclua dos temperos, itens que contêm glutamato monossódico, amido modificado, xaropes e maltodextrinas.







# ALIMENTAÇÃO IDEAL

Por Saula Lima

A nutricionista explica que o melhor a ser feito é comprar alimentos frescos, de preferência na feira ou sacolões. Tubérculos não são proibidos, porém são orientados os de baixo índice glicêmico e na forma crua ou cozida.

Ex.: Cenoura crua e cozida, beterraba crua, batata-doce cozida ou purê (nunca frita, mesmo chips assado), mandioca, inhame, cará cozido, abóbora assada/cozida e batata Yacon, excelente no controle da glicemia.

Alimentos que ajudam no tratamento:

- Abacate;
- castanhas;
- coco;
- azeite extra-virgem;
- frutas vermelhas (baixo índice glicêmico);
- folhas verdes-escuras e roxas;
- brotos;
- legumes;
- alcachofra;
- carboidratos não refinados (que venham da feira - abóbora, batata-doce e batata yacon),
- uma boa escolha protéica rica em ômega 3;
- semente de chia;
- floco de aveia;
- canela;
- gengibre;
- açafrão, cúrcuma, curry, noz-moscada e biomassa de banana verde.





# RECEITAS BÁSICAS

As nutricionistas Regina Moraes Teixeira e Fernanda Paulucci dão dicas de lanches rápidos e práticos para o dia a dia:

- Sementes de abóbora e girassol;
- lascas de coco com frutas vermelhas;
- castanhas com chocolate 70% (versão com xylitol);
- creme de abacate com cacau (sem açúcar);
- talos de salsa com homus;
- bebida de leite de coco com frutas vermelhas (existe pronta à venda);
- chá de hibisco com gengibre;
- maçã-verde picada com kiwi e chia;
- barra de proteína vegana, sem proteína do leite;
- maçã no micro-ondas com canela;
- tapioca com chia, queijo branco, tomate e manjericão;
- gelatina light de abacaxi.





# RECEITAS ESPECIAIS PARA DIABÉTICOS

Receita da nutricionista Karen Oliveira

## Patê de grão-de-bico

(Para substituir a manteiga e a margarina)

### Ingredientes

- 500 g de grão-de-bico
- 1 colher de sopa de tahine
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Sal, azeite e água do cozimento a gosto

### Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma pasta.

## Creme de manga

(Para substituir a sobremesa açucarada)

### Ingredientes

- 3 mangas
- 1 vidro de leite de coco light

### Modo de preparo

Coloque as mangas cortadas e o leite de coco no liquidificador e bata até ficar cremoso. Em seguida, coe para remover os fiapos da manga. Coloque o creme em potinhos e leve ao freezer por 2 horas. Sirva com uma colher de chá de farinha de linhaça.



## Suco Verde

(Para melhorar glicemia e oferecer mais nutrientes ao corpo)

### Ingredientes

- 4 folhas de couve
- 1 maçã
- 1 limão
- 400 ml de água ou água de coco

### Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba sem coar. Esse suco pode ser consumido em jejum pela manhã ou 30 minutos antes da atividade física.



# FIQUE ATENTO!

## Saiba a diferença entre Diet e Light

Por Matilde Freitas

O cuidado com a alimentação deve ser algo fundamental na vida de pessoas com diabetes, mas a atenção com produtos com açúcar deve ser redobrada, entender a diferença entre produtos light e diet é o primeiro passo. O ideal é consumir o diet que contenha em sua composição a isenção de açúcares. " deve-se observar o rótulo e certificar-se de que é um alimento isento de açúcares e ter cuidado com a quantidade de sódio, que pode ser maior, por isso, a ingestão desses produtos deve ser moderada", recomenda Liara Kerber, nutricionista do restaurante de alimentação saudável Organofit .



## Diet X Light - entenda a diferença

Veja a explicação da nutricionista Liara Kerber.

### Diet

Os alimentos diet são alimentos dietéticos, ou seja, para dietas com alguma restrição, que pode ser de açúcar, sal, gorduras, colesterol, aminoácidos e proteínas. Já as calorias podem ser as mesmas ou até maiores que alimentos convencionais. Por isso, é necessário observar bem as informações dos rótulos e a tabela nutricional desses alimentos.

### Light

Os alimentos lights são aqueles que têm uma redução de pelo menos 25% de calorias e de algum nutriente em comparação ao produto convencional, pode ser de carboidratos, gorduras e sal.

Além do açúcar, pessoas diabéticas devem evitar o consumo de produtos com excesso de sal, gorduras e alimentos com muitos aditivos químicos. A recomendação é sempre consumir produtos diet em açúcar.



# NÍVEIS ELEVADOS DE INSULINA DIFICULTAM A CICATRIZAÇÃO

Saiba o processo e o que fazer em casos de ferimentos







Por Saula Lima

## Cicatrização de uma ferida:

A endocrinologista Lucia Henriques, médica do serviço de Diabetes do IEDE (Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia), lista os principais fatores que influenciam na cicatrização de um paciente:

- Idade do paciente;
- o estado nutricional;
- a circulação sanguínea do local;
- histórico de tabagismo ou alcoolismo;
- presença de algumas doenças como diabetes;
- câncer e SIDA (Síndrome Imunodeficiência Adquirida);
- uso de determinados medicamentos que podem dificultar a cicatrização como corticosteróides ou quimioterápicos.

## Como ocorre:

Para uma boa cicatrização é necessário que alguns elementos funcionem perfeitamente. Dois deles são: a irrigação sanguínea e a concentração de oxigênio no local machucado. Essa ação é perfeita para que os leucócitos, as plaquetas e as células-troncos se diferenciem em outras células produzindo colágeno e vasos sanguíneos para cicatrização do local. “Nos pacientes com diabetes a glicose elevada interfere negativamente nesse processo, atrapalhando o processo de regeneração do tecido”, explica a Dra. Lucia Henriques Alves da Silva, endocrinologista.

## Sinais de infecção

- extensão do ferimento;
  - presença de intensa vermelhidão ao redor da ferida;
  - placas enegrecidas e dor local.
- Cuidados básicos devem ser mantidos para uma melhoria na região afetada como man-

adequados, evitar traumas, para que não aumente a pressão no local, e utilizar remédios de acordo com a orientação médica.

**Observação:** em casos de pacientes diabéticos com complicações vasculares e neuropatia (perda de sensibilidade), a cicatrização será mais demorada.

## Casos extremos:

Em alguns casos de ferimentos muito graves é preciso amputar os membros, pois pode haver limitação de movimentos. Isso ocorre devido a perda total de vitalidade do tecido, quando há gangrena. “Infelizmente a amputação é necessária para que não ocorra a extensão da infecção para todo o corpo, inclusive com o risco de óbito”, esclarece Lucia, endocrinologista.

## Cuidados necessários:

A primeira recomendação é limpar o ferimento e evitar substâncias contaminadas, que podem agravar a situação como, por exemplo, pó de café e açúcar. O mais indicado, após ter feito a limpeza no local, é procurar um médico. “O ferimento pode ser mantido aberto ou fechado, de acordo com o estágio de cicatrização e com a decisão do paciente”, afirma.

## Pé diabético:

Essa é uma região que mais preocupa, pois geralmente passa despercebida pela maioria dos pacientes, principalmente aqueles que já perderam sensibilidade. Dessa forma, a doutora recomenda que o paciente, todos os dias, faça a inspeção dos pés, mantendo-os limpos, secos e hidratados. Evitem andar descalços ou utilizar calçados inadequados que causem atritos na pele e evitem retirar cutículas ou cortar as unhas de forma errada

uma membrana na região afetada como manter o ferimento sempre limpo, com curativos



# PRECISO TOMAR INSULINA! E AGORA?

Por Saula Lima

O que todo mundo mais teme é o uso diário de insulina. A princípio assusta mesmo e não é fácil de um dia para o outro você começar a aplicar injeções em seu próprio corpo. Mas para manter o diabetes tipo 1 equilibrado não tem como escapar das aplicações.

A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, que permite a entrada de glicose nas células e, assim, ela pode ser usada como energia.



## Onde aplicar?

A professora Dra. Renata Maksoud, da Faculdade IPEMED de Ciências Médicas, explica que os lugares mais utilizados são: abdômen, braços, pernas, coxas e nádegas. Essa é a ordem de absorção. A doutora faz um alerta para as pessoas que aplicam de 2 a 3 vezes ao dia: deve fazer rodízio nos lugares aplicados, para evitar a lipodistrofia, que são os nódulos na região de aplicação, pois dificultam a absorção da insulina e causam feridas na pele.

O jeito correto de se aplicar insulina é no tecido subcutâneo (camada de célula de gorduras), abaixo da pele. As agulhas utilizadas podem ter 4, 5, 6 ou 8 mm.

## Escolha a agulha certa

### Em adultos:

- Agulhas com 4, 5 ou 6 mm podem ser usadas por adultos obesos, não obesos e, geralmente, não requerem a realização de prega cutânea, especialmente para as agulhas de 4 mm
  - Quando se usa agulhas curtas (4, 5 ou 6 mm), as aplicações são feitas em ângulo 90°.
- Caso a pessoa seja magra é necessário que faça uma prega cutânea para evitar injeção intramuscular.
- Não há razão médica para usar agulhas mais longas do que 8 mm.

### Em crianças e adolescentes:

- As agulhas ideais são de 4, 5 ou 6 mm.
- Crianças e adolescentes magros e aqueles que injetam em braços e pernas podem precisar fazer uma prega cutânea, especialmente quando são usadas agulhas de 5 ou 6 mm. Quando for usada uma agulha de 6 mm, a aplicação com ângulo de 45° pode ser realizada no lugar da prega cutânea.
- Para a maioria das crianças, exceto aquelas muito magras, uma agulha de 4 mm pode ser inserida a 90° sem necessidade de prega cutânea.

## Como conservar

Guarde-as na geladeira, entre 2 e 8 graus. De preferência, na gaveta de frutas que tem uma temperatura mais estável do que a temperatura da porta. Fique sempre atento ao prazo de validade do fabricante.





# GLICOSÍMETRO

Entenda como funciona e como usar com segurança



Por Matilde Freitas

Esse aparelho serve para avaliar a glicemia capilar e pode ser utilizado por qualquer pessoa. "Com auxílio de uma pequena gota de sangue tirada geralmente da ponta dos dedos é capaz de avaliar a glicemia capilar (que é semelhante aos valores da glicemia sanguínea).

cessários para medição, podem ser vendidos em farmácias comuns, no entanto, o ideal é que o paciente seja orientado por seu médico quando precisa usar o glicosímetro, para que não haja interpretações equivocadas", recomenda a Dra. Lorena Lima, endocrinologista



membranas dos valores da glicemia sanguínea. Esse aparelho, assim como os materiais necessários a Dr. Lorena Lima, endocrinologista da Amato Instituto de Medicina Avançada.

## Escolha do aparelho

A primeira coisa é checar se o glicosímetro é liberado pela ANVISA e avaliado pelo Inmetro. "Procure um fabricante de confiança, de preferência, indicado pelo seu médico. A qualidade das fitas reagentes, o prazo de validade e o bom armazenamento, podem interferir nos resultados da glicemia capilar. Os glicosímetros vendidos no país, em sua imensa maioria são confiáveis", analisa a endocrinologista.

## Tecnologia ao medir

Já existem aparelhos que medem a glicemia sem ser necessária a amostra de sangue do dedo. "Esses aparelhos podem ser instalados no subcutâneo e enviam os dados de glicemia à um pequeno monitor em posse do paciente. No entanto, mesmo em uso desses aparelhos, ainda aconselha-se a avaliação da glicemia capilar tradicional para minimizar a chance de erros. Seu médico pode lhe informar com detalhes as melhores e mais recentes opções para seguimento do diabetes", aconselha a médica.

## Como usar

A endocrinologista Lorena Lima, explica como usar o glicosímetro:

- 1) Lave bem as mãos com água e sabão;
- 2) Passe álcool com gaze ou algodão na região do dedo que fará a picada com a lanceta, espere secar ou enxugue com gaze limpa ou algodão. Restos de alimentos e água caso entrem em contato com a fita reagente podem alterar o resultado do exame;
- 3) Use corretamente o aparelho, seguindo sempre o seu manual de instruções e os conselhos do seu médico;
- 4) Verifique se as fitas não estão vencidas e se o aparelho esta calibrado para as fitas que você está utilizando. Alguns aparelhos calibram automaticamente; outros vêm com o calibrador dentro dos frascos de fita (leia no manual do aparelho). As tiras têm um prazo de validade que deve ser seguido. Caso contrário, os resultados podem não ser corretos. O prazo de validade das tiras geralmente cai para 30 a 69 dias após os frascos serem abertos;
- 5) Teste o seu aparelho a cada seis meses. Isto pode ser feito com o líquido de calibração que vem junto com alguns glicosímetros ou faça uma dosagem de glicemia em laboratório e, ao mesmo tempo, dose a glicemia no seu aparelho. A diferença entre as duas medidas (do glicosímetro e do laboratório) não deve ser mais que 15%;
- 6) Altas temperaturas podem danificar o aparelho ou as fitas. Alguns aparelhos já possuem um sinal para avisar quando o aparelho está submetido a temperaturas muito elevadas. Confira no manual se o equipamento possui alguma forma de aviso;
- 7) É importante manter o glicosímetro e as tiras em ambiente fresco e arejado (normalmente, entre 10° e 30°C), longe da luz solar direta;
- 8) Mesmo em épocas do ano com altas temperaturas, é importante que o material nunca seja refrigerado;
- 9) Manipular as tiras com as mãos molhadas pode, além de estragá-las, alterar o resultado da medição;
- 10) Limpe o glicosímetro sempre que estiver visivelmente sujo.



# VIVA NATURALMENTE

Saiba como utilizar os benefícios naturais para prevenir e tratar o diabetes

Por Matilde Freitas

Levar uma vida saudável é ainda a melhor forma de evitar diversas doenças, entre elas o diabetes. A qualidade de vida também pode interferir no tratamento. "O melhor tratamento natural para diabetes é o exercício físico diário. É de graça e não tem efeitos colaterais", explica Karen Oliveira, nutricionista do CEVISA e parceira da Superbom.

## Tome uma atitude

A nutricionista explica algumas ações que podem lhe ajudar a aproveitar melhor os recursos naturais:

**Banho de sol:** todos os dias, se expor ao sol forte sem protetor solar durante 15 minutos. A vitamina D conseguida pela exposição ao sol age como um hormônio, melhorando a função de quase todos órgãos do corpo, inclusive o pâncreas – que produz a insulina. Associado a isso é importante manter horários regulares para o sono, uma alimentação saudável, em horários fixos, rica em alimentos de origem vegetal, sem açúcar branco, mascavo, demerara, mel, melado ou outro.

## O poder das plantas

De acordo com a nutricionista Karen Oliveira, algumas ervas em forma de chá podem ajudar no tratamento do diabetes. "Pata de vaca, jambolão, folha de maracujá etc", cita

**Veja como preparar:** Coloque 1 colher de sopa da erva em 400 ml de água bem quente e abafe por 5 minutos.

**Como usar:** Beba 1 xícara do chá 30 minutos antes das refeições.



Atenção ao consumo, pois pode ser necessário diminuir o uso de medicamentos hipoglicemiantes. Sempre consulte seu médico.

## Alimentos

Os alimentos que mais ajudam são aqueles ricos em fibras: linhaça triturada, chia, farelo de aveia, flocos de quinoa, gérmen de trigo etc. 1 colher de sobremesa pode ser adicionada sobre frutas, massas, sucos e outros, a fim de diminuir a velocidade de absorção da glicose e consequentemente controlar a glicemia.

Essas atitudes simples podem lhe ajudar a



...antes das refeições.

30

Essas atitudes simples podem me ajudar a ter uma vida mais saudável e ativa, cuide-se.

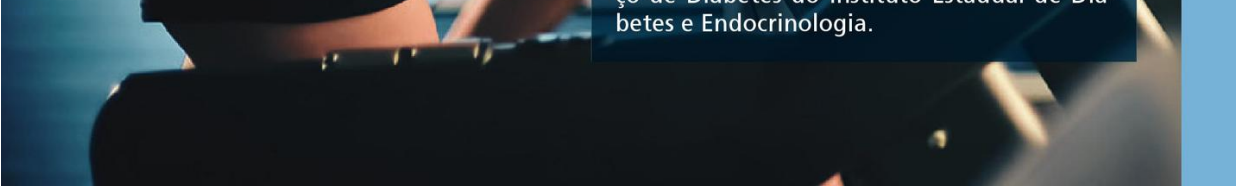


# VIVA BEM COM DIABETES

Saiba como melhorar a qualidade  
de vida com exercícios físicos

Por Matilde Freitas

É possível ter uma vida equilibrada, para isso é necessário manter os níveis glicêmicos dentro do alvo. É fundamental praticar atividades físicas diariamente, cuidar da alimentação e tomar os medicamentos prescritos. "Também é importante manter sob controle outros problemas de saúde, como a hipertensão arterial, a dislipidemia e a obesidade ou sobrepeso, além de evitar tabagismo" alerta a Dra Paloma Nehab Hess, especialista em Endocrinologia e Metabologia, médica do serviço de Diabetes do Instituto Estadual de Dia-



ção de Diabetes do Instituto Estadual de Dia-  
betes e Endocrinologia.

## Benefícios

Além de proporcionar o bem-estar e relaxar a mente, a atividade física desempenha um excelente papel na vida do diabético. "Ajuda a controlar a glicemia, a hipertensão e a dislipidemia, reduz a resistência insulínica e auxilia na perda de peso e na manutenção do peso perdido", completa a endocrinologista.

A atividade física também pode ajudar a prevenir o avanço da doença. "Em casos de pré-diabetes, a mudança de estilo de vida incorporando a atividade física ao cotidiano pode evitar a progressão para o diabetes", explica.

## Cuidados ao praticar

Mesmo com todos os benefícios, é necessário consultar um especialista para avaliar as restrições do paciente e qual o melhor exercício indicado. A endocrinologista Paloma Hess, lista alguns cuidados que devem ser tomados:

- Em pacientes mais idosos ou com doença há mais tempo, é fundamental uma avaliação cardiológica com cardiologista.
- As restrições em relação ao tipo e duração da atividade física dependem da idade e do peso do paciente, das complicações crônicas do diabetes e de outras doenças que ele apresente e do tipo de tratamento para o diabetes.
- Pacientes com lesões nos pés ou hipertensão não controlada precisam ser bem avaliados antes de começar alguma prática regular, e no caso de retinopatia proliferativa não controlada, há restrição quanto à intensidade dos exercícios aeróbicos e de resistência por risco de hemorragia vítrea ou descolamento de retina.
- Pacientes em uso de insulina precisam se alimentar em intervalos pequenos e regulares para evitar hipoglicemia, às vezes necessitando ingerir algum tipo de alimento durante a atividade física, o que também deve ser feito pelos pacientes em uso de hipoglicemiantes orais como as sulfoniluréias. Nesses casos é indicada a ingestão de carboidrato caso a glicemia canilar antes do exercício esteja abaixo

O ideal é sempre procurar por um especialista para indicar a melhor atividade física e a intensidade, mas se não tiver nenhuma restrição, pode seguir essa linha. "Pacientes diabéticos adultos devem praticar pelo menos 150min/semana de atividade física aeróbica de moderada intensidade, divididos em 3 dias por semana, evitando ficar mais de dois dias sem exercício. Quando não há contraindicações, também é indicado exercício de resistência pelo menos duas vezes por semana", analisa a endocrinologista.

Inclua os exercícios físicos no seu dia a dia e melhore sua qualidade de vida, mas lembre-se de procurar um profissional de saúde sempre que for começar uma nova atividade.





semelhante a seguir antes de exercitar, esteja abaixo de 100mg/dL.

32



# SELEÇÃO MUNDO VERDE

## 10 produtos da rede Mundo Verde voltados para diabéticos.

Os produtos foram selecionados pela Flávia Morais, coordenadora de nutrição da rede Mundo Verde.

### Adoçante Stévia Pura

É 100% natural, não apresenta restrições de consumo. Usado por diabéticos, por pessoas em dietas para perda de peso ou em dietas com restrição de açúcares.



### Barras De Cereais (Sabor banana zero açúcar)

Nas versões zero, não contêm açúcar e são adoçadas com sucralose. Nas versões light, têm 27% de redução no valor calórico.

#### Benefícios:

- Possuem baixo teor em gorduras saturadas;
- Não contêm colesterol;
- Não contêm gorduras trans.



### Chocolate Beauty

- #### Benefícios
- fortalece cabelos, unhas e pele;
  - previne o câncer;
  - retarda o processo de envelhecimento;



### Cookie De Limão (Sem Adição De Açúcar)

#### Benefícios

- Sem glúten;
- Sem conservantes artificiais;
- Ideal para celíacos e para quem faz dieta com restrição ao glúten.



### Chá Verde + Chá Branco Solúvel

Seus antioxidantes previnem o envelhecimento precoce e o surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes e câncer.

#### Benefícios

- Sem glúten;
- Sem lactose ou proteína do leite;
- Adoçado com sucralose.





## Mistura Farinácea

### Benefícios:

- Sem glúten;
- Ideal para celíacos e para quem faz dieta com restrição ao glúten;
- Pode ser consumida por diabéticos.



## Cookie de Banana com Canela

### Benefícios:

- Sem glúten;
- Sem conservantes artificiais;
- Pode ser consumido por diabéticos.



## Thermo Solúvel

### Benefícios:

- Têm efeito ergogênico, dando mais ânimo para a realização de treinos.
- Melhoram ainda o estado de alerta e de atenção, proporcionam mais disposição e energia extra para o dia a dia.
- Sem lactose ou proteína do leite;
- Sem açúcar.



## Barras de Cereais (Sabor castanha com chia zero açúcar)

### Benefícios:

- Possuem baixo teor em gorduras saturadas;
- Não contêm colesterol;
- Não contêm gorduras trans.



## Doce de Banana Coberto com Chocolate ao Leite (Sem Adição De Açúcar)

### Benefícios:

- A base do doce é 100% de banana;
- Coberto com chocolate ao leite sem adição de açúcar;
- Sem adição de açúcar, é uma opção de doce para diabéticos e para pessoas que buscam uma alimentação mais saudável



com uma simetria mais suave.

O TELETON ACABOU, MAS AS  
NOSSAS CRIANÇAS CONTINUAM  
PRECISANDO DE VOCÊ.

AACD



\*O envio da mensagem é gratuito.

**Torne-se um mantenedor da AACD.**  
A sua doação é fundamental para a  
manutenção da AACD e a realização de  
milhões de atendimentos a cada ano.



vida é movimento

MAIS INFORMAÇÕES: (11) 5576-0847 ou (11) 5576-0849

E-mail: [mantenedores@acd.org.br](mailto:mantenedores@acd.org.br) | Site: [acd.org.br](http://acd.org.br) (opção "Quero ajudar")  
Se preferir fazer a doação única via **SMS\***, envie uma mensagem com a letra T para 28127.

AACD | Associação de Assistência à Criança Deficiente.

**EDICASE**  
publicações

**A MAIOR  
VARIEDADE DE  
SEGMENTOS DE  
REVISTAS  
DO BRASIL!**

**PRESTIGIE SEU JORNALEIRO!  
COMPRA NAS BANCAS E REVISTARIAS  
DE TODO BRASIL.**





**CULINÁRIA • ARTESANATO • PASSATEMPOS • DIDÁTICAS • PIADAS**  
**MÚSICA • SAÚDE • RELIGIÃO • E TUDO MAIS O QUE VOCÊ IMAGINAR!**