

Alimentação saudável e exercícios

Refeições saudáveis e exercícios regulares ajudam a evitar que o açúcar (glicose) no sangue fique muito alto ou muito baixo. Melhorar a dieta e se tornar mais ativo também ajuda a manter o coração saudável, o peso correto e dá mais energia.

Alimentação correta com diabetes

O que você come pode alterar o nível de açúcar no sangue. É importante fazer escolhas saudáveis e comer a quantidade certa de alimento. As refeições devem ter uma variedade de alimentos saudáveis que contenham proteína, gorduras e carboidratos (amidos).



O amido se transforma em açúcar quando ingerido.

Amidos simples, como suco de fruta, leite e bala, podem **umentar rapidamente o nível de açúcar no sangue.**¹



Amidos complexos, como pão integral, feijão, milho, batata e aveia, possuem muita fibra e **umentam o nível de açúcar no sangue mais lentamente.**¹



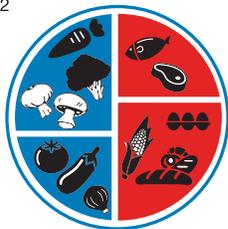
Fibras também são encontradas em frutas e vegetais. Amidos complexos com muita fibra são bons para pessoas diabéticas.

Fibra



Suas refeições devem conter muitos vegetais e quantidades moderadas de proteína (carne, peixe, ovos) e amido.²

Metade do prato deve conter vegetais



- ◆ Escolha amidos complexos com muitas fibras, como feijão, cereais e arroz integral
- ◆ Procure produtos que contenham o escrito “integral”
- ◆ Coma proteínas com pequena quantidade de gordura, como carnes magras, frutos do mar, laticínios com pouca gordura e feijão
- ◆ Evite ingerir alimentos com muita gordura, como manteiga, leite integral, óleo de cozinha, banha, carne vermelha e pele de frango, pois são feitos mal para o coração
- ◆ Não coma muito doce, como bolo, bolacha, bala, refrigerante e suco de frutas, pois aumentam muito o açúcar no sangue e podem resultar no aumento de peso
- ◆ Fique atento aos tamanhos das porções, mas não pule refeições³



Se você esperar demais para comer, seu nível de açúcar no sangue pode ficar muito baixo; se você comer refeições ou lanches com muita frequência durante o dia, seu nível de açúcar no sangue pode ficar muito alto.

Fazer refeições em horários regulares ajuda a controlar o nível de açúcar no sangue. É importante comer após tomar insulina para que o açúcar no sangue não fique muito baixo.



Verificar o açúcar no sangue de 1 a 2 horas após a refeição ajuda a saber como os tipos de alimentos que você come alteram o açúcar no sangue.

Diabetes e exercício

O exercício é uma parte importante do tratamento. Tornar-se mais ativo pode ajudar a reduzir o açúcar no sangue e manter o coração saudável. O exercício também dá mais energia e ajuda a reduzir o estresse.

Tente escolher atividades de que você gosta e que fará com frequência. Um estilo de vida mais ativo pode ser uma maneira fácil e divertida de se manter saudável!

Aqui estão algumas ideias para adicionar outras atividades ao seu dia:



Use as escadas em vez de usar o elevador



Vá caminhando até os locais em vez de ir de carro ou estacione mais longe e caminhe



Limpe a casa, mexa no jardim, lave o carro ou leve o cachorro para passear



Dance suas músicas favoritas



Faça esportes ou ande de bicicleta



Caminhe pelo shopping center

Fale com o seu médico antes de iniciar novas atividades. Lembre-se de verificar seu nível de açúcar no sangue antes e depois de muita atividade.

Ao se exercitar, você deve:⁴



Use bons calçados e meias



Beba muita água



Leve uma identificação que avise que você é diabético e que conste uma lista dos medicamentos, principalmente se tiver diabetes tipo 1



Aquecer-se e resfriar-se antes e depois de se exercitar



Leve um lanche ou um suco caso seu nível de açúcar no sangue fique muito baixo. Um alimento doce, como bala rígida, leite ou fruta, ajuda a aumentar rapidamente o nível de açúcar no sangue

1. Holesh JE, Martin A. Physiology, Carbohydrates. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459280/?report=printable>. Atualização em 1 de fevereiro de 2019.

2. MedLine Plus. Diabetes Type 2 - Meal Planning. <http://medlineplus.gov/ency/article/007429.htm>. Atualização em 8 de maio de 2019. Acesso em 1 de junho de 2019.

3. Cleveland Clinic. Diabetes and the Foods You Eat. <http://my.clevelandclinic.org/health/articles/4094-diabetes-and-the-foods-you-eat>. Atualização em 3 de abril de 2015; Acesso em 1 de junho de 2019.

4. American Diabetes Association. Injury-Free Exercise – 11 Quick Safety Tips. <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safely/injury-free-exercise.html>. Atualização em 17 de dezembro de 2013