

ALIMENTAÇÃO DO DIABÉTICO

- Faça:

- 6 a 8 pequenas refeições por dia (três pequenas e três grandes)
- intervalos de 2 horas, e de acordo com o maior ou menor esforço físico desenvolvido (durante o sono, esse intervalo pode ser aumentado até 8 horas, no máximo).

- Mantenha:

- esquemas de refeições fixos - não salte refeições;

- Não coma:

- na mesma refeição: massa, arroz, pão e batatas;

- Evite comer:

- gorduras, açúcar e álcool;

- Coma:

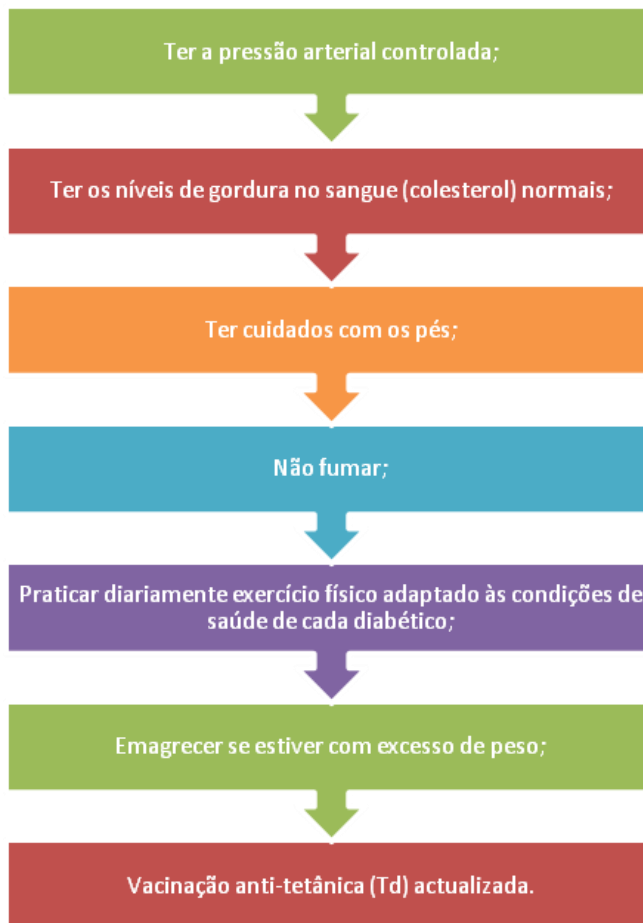
- Coma vegetais diariamente;

- Sopas:

- Devem conter leguminosas (favas, feijão, grão, ervilhas e lentilhas) são um ótimo alimento.



É FUNDAMENTAL:



Viva saudável com a diabetes.



Elaborado por: Equipe de Enfermagem

Enfª Ana Domingos

Enfª Sónia Abreu



GUIA DE INFORMAÇÃO

À PESSOA COM

Diabetes



Morada: Rua Soeiro da Costa, lote 36
2580-504 Carregado

Telefone: 263 857 480

E-mail: geral@casaminha.com

Site: www.casaminha.com

A DIABETES



Variação de açúcar (glicose) no sangue, acima dos valores normais (70 - 110 mg/dl).

A diabetes é uma doença crônica caracterizada por anormalidades do funcionamento do pâncreas, que perde a capacidade de fornecer insulina em quantidade adequada, dando origem a um aproveitamento inadequado dos hidratos de carbono e proteínas.

Com o tempo estas disfunções provocam alterações estruturais em todos os tecidos do corpo.

OS TIPOS DE DIABETES MAIS FREQUENTES:

Diabetes Tipo I

- Caracteriza-se pela destruição completa das células produtoras de insulina no pâncreas.
- Ocorre com maior frequência em crianças e jovens, em pessoas com menos de 30 anos.

Diabetes Tipo II

- caracteriza-se por uma diminuição ou ausência de produção de insulina.
- Verifica-se ainda a diminuição da sensibilidade dos tecidos à insulina.
- Ocorre com maior frequência em doentes idosos e obesos.



COMPLICAÇÕES AGUDAS GRAVES:

Hipoglicémia

- diminuição do valor da glicose no sangue (menor que 50mg/dl)

Hiperglicémia

- aumento do valor da glicose no sangue com desidratação acompanhado de uma grave perda de líquidos (mais que 150mg/dl).

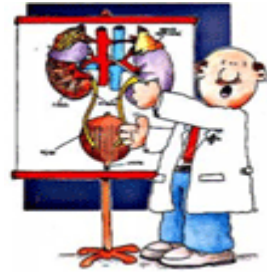
COMPLICAÇÕES QUE OCORREM A LONGO PRAZO:

Problemas Cardiovasculares

Alterações nos vasos sanguíneos do organismo, ocasionando derrame a diferentes níveis e em diferentes locais.

Nefropatia

Alterações nos vasos sanguíneos dos rins, prejudicando a filtração do sangue.



Retinopatia

Alterações dos vasos sanguíneos da retina, podendo levar à cegueira.



Gengivite

Inflamação das gengivas que, se não devidamente tratadas, pode levar à sua inflamação crônica.



Neuropatia

Alterações das fibras nervosas dos órgãos, provocando diminuição ou perda da sensibilidade, conduzindo à incapacidade em ter uma vida normal e traumatismos por falta de sensibilidade (feridas nos pés, queimaduras...).

