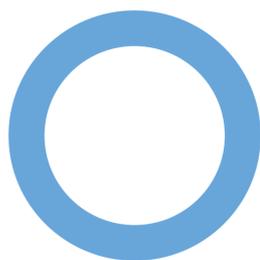


## Dia Nacional do Diabetes

14 de novembro



unidos pelo diabetes

Neste ano foi lançada uma logomarca especialmente para o Dia Nacional do Diabetes que é comemorado em novembro. Um círculo azul que representa a união entre os países das nações unidas para a luta no combate ao diabetes. A cor azul é a mesma da bandeira das Nações Unidas.

### Entendendo o diabetes

O diabetes é uma síndrome caracterizada pela deficiência na produção ou ação da insulina, hormônio responsável por promover a entrada da glicose nas células para serem absorvidas, diminuindo a absorção da glicose aumenta-se a sua concentração no sangue, chegando a certo limite em que esta glicose será excretada pela urina também chamada de "glicosúria", por isso o aumento na quantidade de urina nos portadores da doença.

### O Diabetes é dividido em dois tipos

**Diabetes Tipo 1** - possui relação com a genética do indivíduo, é resultante da destruição autoimune das células produtoras de insulina.

**Diabetes Tipo 2** - é o tipo mais comum, quando o pâncreas produz insulina, mas as células musculares e adiposas não conseguem absorvê-la. Esse tipo de diabetes é mais comum

em pessoas com mais de 40 anos, acima do peso, sedentárias, e que não possuem hábitos alimentares saudáveis, mas atualmente com o número crescente de jovens e crianças que possuem hábitos alimentares inadequados sua prevalência se estende até eles.

Ainda não existe cura para o Diabetes, mais já existem meios pela alimentação que auxiliam no tratamento desta doença como os que veremos a seguir:

- ➔ Organize-se para realizar de 5 a 6 refeições diárias, preferencialmente de 3 em 3 horas, evitando "beliscar" alimentos entre as refeições. Assim evitará a queda do nível de açúcar no sangue chamada de "hipoglicemia".
- ➔ Evite consumir alimentos ricos em açúcar, como doces, sorvetes, biscoitos recheados, suco em pó e balas. Prefira aqueles sem açúcar como os diet, zero ou light. E os alimentos ricos em carboidratos simples, normalmente presente nos alimentos refinados como: pães, massas, farinha de trigo que podem aumentar a quantidade de

açúcar no sangue causando a "hiperglicemia" prefira os alimentos ricos em carboidratos complexos como os integrais: pães, biscoitos e massas feitos com ingredientes integrais. Prefira os adoçantes para substituir o açúcar.

- ➔ Inclua na sua rotina o consumo de verduras, legumes e frutas (como as que se pode ingerir a casca: maçã, e o bagaço no caso da laranja), pois são menos calóricas e auxiliam no aporte nutricional de fibras, vitaminas e minerais. Para evitar o aumento da glicemia consuma-os com cereais: aveia, granola sem açúcar, linhaça.

Acesse o link abaixo para obter o **Manual de Nutrição para pessoa com Diabetes da Sociedade Brasileira de Diabetes**. Este manual oferece informações fundamentais sobre o plano alimentar adequado e orientações nutricionais para o tratamento.

<http://www.diabetes.org.br/component/content/article/195-multimedia/2170-nutricao-e-diabetes>



## Estresse no ambiente de trabalho pode causar diabetes

Mulheres que sofrem estresse em seu local de trabalho e que ocupam cargos de baixa hierarquia correm um risco duas vezes maior de desenvolver diabetes do que as que não sofrem pressão profissional. Diferente dos homens, elas costumam reagir ao stress aumentando o consumo de alimentos com alto teor de açúcar e gordura, o que eleva o risco da doença.

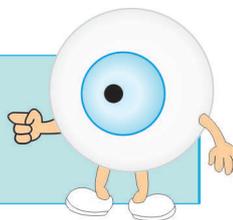
O estresse profissional parece favorecer o diabetes por dois fatores: o primeiro por perturbações originadas no sistema neuroendócrino e no sistema imunológico, que geram



maior produção de hormônios como o cortisol e a adrenalina. O segundo por alterações no comportamento alimentar e no gasto energético.\*

### Fique de Olho

*Pratique atividade física e tenha uma alimentação saudável! Pois auxiliam no controle da glicemia, ajuda na perda de peso e alivia o estresse e o cansaço.*



## Leia o rótulo dos alimentos antes da compra!

Alimento diet é aquele isento de algum nutriente que pode ser carboidrato, gordura ou sódio, por exemplo. Os refrigerantes, sucos e gelatinas dietéticas têm valor calórico próximo de zero. Mas contêm uma grande quantidade de sódio, aumentando as chances de se adquirir doenças cardiovasculares. Algumas marcas de chocolate possuem maior teor de gorduras e pouca, ou nenhuma, diferença em carboidrato. Nem sempre o chocolate diet é a melhor opção. Para boas escolhas sempre devemos comparar os rótulos dos alimentos. Em caso de dúvidas sempre consulte um nutricionista.



**Sou CARBOIDRATO, mas pode me chamar de AÇUCAR!**

## Cantinho saudável

### Salpicão de grão-de-bico

Rende: 6 porções

#### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido;
- 1/2 xícara (chá) de cenoura ralada no ralo grosso;
- 1 talo de salsão cortado em tiras bem finas;
- 4 colheres (sopa) de uvas-passas;
- 1 xícara (chá) de peito de frango cozido desfiado;
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde bem picado;
- 4 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado;
- 4 colheres (sopa) de creme de leite light;
- Sal a gosto;
- Azeitonas pretas a gosto.

#### Para decorar

Alface americana picado e nozes picadas.

#### Preparo:

Misture todos os ingredientes do salpicão. Leve à geladeira. Na hora de servir, coloque em uma saladeira, decore com a alface e as nozes e sirva.

**Este prato possui baixo teor de colesterol e livre de gorduras saturadas.**



FOTO: SEARA

#### Informações nutricionais

1 porção = 1 COLHER (SERVIR) = 90 g  
 Calorias 134 Kcal  
 Proteínas 6,7 g  
 Gorduras totais 5,4 g  
 Carboidratos 14,7 g  
 Fibras 1,8 g  
 Sódio 168 mg  
 Gorduras saturadas 0,8 g  
 Colesterol 18 mg  
 Equivalência da porção: 3 colheres (sopa) de feijão