



VEROCARD

o verdadeiro benefício



A DIABETES MELLITUS É UMA DOENÇA QUE NÃO TEM CURA, MAS TEM CONTROLE E PODE SER PREVENIDA

Nutricionista Leticia Jatobá Clemente

CRN-3 21973

O que é Diabetes?

É uma doença causada pela ausência ou redução na produção da insulina - hormônio que é produzido no pâncreas – o que leva ao aumento de açúcar (glicose) circulante no sangue.

Quais os tipos?

Diabetes tipo 1



Normalmente acomete crianças e jovens, normalmente há a ausência na produção da insulina. Nesse caso o fator genético é o mais determinante para o desenvolvimento dessa doença.

Diabetes tipo 2

É o tipo de diabetes que é desenvolvido ao longo da vida, principalmente por más hábitos de vida, por isso acomete principalmente adultos e idosos. Nesse caso pode ainda haver a produção de insulina, mas em quantidades pequenas e pouco eficientes.



Diabetes Gestacional



Nesse caso, durante a gestação por haver alterações hormonais e por manter hábitos que não são saudáveis a gestante pode desenvolver diabetes. Essa alteração na gravidez pode alterar a produção de insulina no bebê e trazer alguns problemas como: parto pré-maturo, hipercrecimento, alteração na metabolização da glicose e risco de Diabetes para o bebê.

Sintomas da Diabetes



Diabetes tipo 1



Diabetes tipo 2

A alteração alimentar é um fator comum nos dois casos de diabetes

Viva Bem com o Diabetes

- ✓ Pratique atividade física diariamente
- ✓ Controle o peso
- ✓ Evite bebida alcoólica e o fumo
- ✓ Faça atividades prazerosas, diminua o nervosismo e preocupações
- ✓ Melhore seus



- hábitos alimentares: evitando doces, açúcares, refrigerantes, produtos industrializados, gorduras, embutidos. Prefira os alimentos ricos em fibras como os integrais, verduras, legumes e frutas, e proteínas magras como leite desnatado, queijo fresco, iogurte, coalhada.
- ✓ Siga rigorosamente as orientações médicas e o uso das medicações.