

# Índice

<b>Sobre a autora</b> .....	17
<b>Agradecimentos</b> .....	19
<b>Dedicatória</b> .....	21
<b>Prefácio</b> .....	23
<b>Nota aos leitores</b> .....	25
<b>Introdução</b> .....	27
<b>Capítulo 1</b>	
<b>O que precisa de saber sobre a diabetes</b> .....	29
O que é a diabetes tipo 2?.....	31
Será que posso vir a ter diabetes? Quem corre maior risco de vir a ter diabetes tipo 2? .....	31
Como posso prevenir o aparecimento da diabetes tipo 2? .....	32
Será que tenho diabetes? Quais são os sintomas da diabetes? .....	33
Como é que sei se tenho diabetes? Como é diagnosticada a diabetes? .....	34
Quais são as principais complicações da diabetes?.....	34
A diabetes tipo 2 tem cura?.....	35
O que é a hemoglobina glicosilada (Hb A1c)? .....	39
O que é a insulina? .....	39
O que são hipoglicemiantes orais? .....	40
Alguns dos fármacos utilizados no tratamento da diabetes tipo 2 e a sua forma de atuação .....	41
O que é a glicose ou glucose?.....	42
O que é a glicemia? .....	43
O que significa hiperglicemia? .....	43
O que é uma hipoglicemia? .....	43
Como poderei saber se estou a ter uma hipoglicemia? Quais os principais sintomas da hipoglicemia? .....	44
Como proceder em caso de hipoglicemia? Como é que se corrige? .....	45
Como prevenir? Como evitar que surja a hipoglicemia? .....	46
Se conseguir atingir o meu peso ideal, é mais fácil controlar a diabetes? .....	47
O que é a diabetes gestacional?.....	47
Será que corro o risco de vir a ter diabetes gestacional? .....	49
A diabetes em Portugal: situação atual.....	50

## Capítulo 2

<b>O que sempre quis perguntar ao dietista</b> .....	53
Alimentação do diabético em perguntas e respostas .....	55
Existem alimentos proibidos? .....	55
Qual é a melhor altura para comer um doce?.....	55
Existem doces mais adequados? .....	56
A carne, o peixe e os ovos podem ser ingeridos à vontade? Sem limites?.....	56
O melão tem muito açúcar? .....	57
A cenoura tem muito açúcar? .....	57
O feijão é bom para quem tem diabetes? .....	58
Posso comer arroz com feijão?.....	58
É verdade que os tremoços ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue?.....	58
O azeite é uma gordura saudável. Pode ser utilizado livremente? .....	59
Posso comer batatas fritas?.....	59
Quantas refeições deve fazer-se diariamente? .....	60
Agora que sei que tenho diabetes, nunca mais devo comer bananas? .....	60
Qual a duração mais adequada dos intervalos entre as refeições? .....	61
O pão integral é o melhor para quem tem diabetes?.....	61
As ervilhas podem ser ingeridas livremente? .....	62
As bebidas alcoólicas são permitidas? .....	62
A beringela é um bom alimento para quem tem diabetes? .....	63
O granulado de soja deverá ser incluído na dieta? Que benefícios tem? .....	63
Quais são as carnes mais aconselhadas?.....	64
No meu dia de aniversário posso comer uma fatia de bolo?.....	65
Existe algum alimento, suplemento alimentar ou medicamento que possa curar a diabetes?.....	65
Que alimentos podem ser ingeridos em livre quantidade? .....	68
Quem tem diabetes pode beber café?.....	68
As bolachas de água e sal podem ser ingeridas livremente?.....	68
O abacate é uma boa opção? .....	69
Quais as bebidas aconselhadas para quem tem diabetes tipo 2? .....	69
Posso comer sardinhas? .....	70
O iogurte é um alimento aconselhado para quem tem diabetes? Quais os mais aconselhados? .....	70
A maçã-reineta é a fruta que o diabético deverá escolher com mais frequência?	71
Qual a diferença entre produtos <i>diet</i> e <i>light</i> ? .....	72
Posso comer chocolate <i>diet</i> ? .....	72

Num estado gripal, o doente com diabetes pode ingerir mel?.....	73
É verdade que o limão também tem açúcar? .....	74

### **Capítulo 3**

<b>O que precisa de saber sobre os edulcorantes .....</b>	<b>75</b>
---	-----------

Os edulcorantes são aconselhados? .....	77
Características principais dos edulcorantes .....	77
Principais tipos de edulcorantes e suas características.....	78
As duas categorias dos edulcorantes: calóricos e não calóricos.....	80
Doses Máximas Diárias de edulcorantes recomendadas pela OMS.....	81

### **Capítulo 4**

<b>A dieta ajuda-me a controlar a diabetes? .....</b>	<b>83</b>
---	-----------

Qual a importância da dieta no tratamento da diabetes? .....	85
Para que serve a dieta? Quais os objetivos da dieta no tratamento da diabetes?	85
Conselhos vitais.....	86

### **Capítulo 5**

<b>Tudo o que precisa de saber sobre o papel dos vários nutrientes na dieta .....</b>	<b>89</b>
---	-----------

O que são os açúcares? .....	91
Principais tipos de açúcares .....	91
Como obter 250 gramas de hidratos de carbono?.....	92
Alimentos equivalentes .....	93
Equivalências glucídicas (dos hidratos de carbono ou açúcares) .....	94
Índice glicémico .....	95
Tabela do índice glicémico .....	95
O que são as gorduras? .....	97
Como obter 66 gramas de gorduras? .....	98
O que são as proteínas? .....	99
Como obter 70 gramas de proteínas? .....	99
O que são as calorias? .....	100
Como determinar as minhas necessidades energéticas? .....	101
Necessidades energéticas para adultos .....	101
Como obter 2500 calorias? .....	102
O que são as fibras? .....	103

Como obter 30 gramas de fibras? .....	104
Quadro-resumo com tipos de fibras, fontes e seus efeitos benéficos para a saúde	105
A água também é um alimento? .....	107
Conteúdo de água existente em alguns alimentos .....	107
O que são as vitaminas?.....	108
Vitamina A ou retinol .....	109
Vitamina B1 ou tiamina .....	109
Vitamina B2, riboflavina ou vitamina G .....	110
Vitamina B3, ácido nicotínico, nicotinamida, niacina ou vitamina PP .....	111
Vitamina B5, ácido pantoténico ou pantoteno.....	112
Vitamina B6 ou piridoxina .....	113
Vitamina B8, biotina, vitamina H ou coenzima R .....	114
Vitamina B9 ou ácido fólico.....	114
Vitamina B12, cobalamina ou cianocobalamina .....	115
Vitamina B13 ou ácido orótico .....	116
Vitamina B15 ou ácido pangâmico .....	116
Vitamina C ou ácido ascórbico .....	117
Vitamina D, calciferol ou ergocalciferol .....	118
Vitamina E ou tocoferol .....	118
Vitamina F, ácidos gordos essenciais polinsaturados ou ácidos linoleico, linolénico e araquidónico .....	119
Inositol .....	120
Vitamina P ou bioflavonoides .....	120
PABA ou ácido para-aminobenzoico .....	121
Coenzima Q10 ou ubiquinona .....	122
Vitamina K, menadiona, fitoquinona ou menaquinona.....	122
O que são os minerais? .....	123
Boro (B) .....	123
Cálcio (Ca) .....	124
Cloro (Cl).....	125
Cobalto (Co) .....	125
Cobre (Cu) .....	126
Crómio (Cr) .....	126
Enxofre (S) .....	127
Ferro (Fe).....	128
Flúor (F) .....	128
Fósforo (P) .....	129
Germânio (Ge) .....	130
Iodo (I) .....	130

Magnésio (Mg) .....	131
Manganês (Mn) .....	132
Molibdênio (Mo) .....	133
Potássio (K).....	133
Selênio (Se) .....	134
Silício (Si) .....	135
Sódio (Na).....	135
Vanádio (V) .....	136
Zinco (Zn).....	137

## **Capítulo 6**

### **Tudo o que precisa de saber para fazer boas escolhas alimentares .....**

Alguns alimentos que deverá incluir na sua alimentação .....	141
O que escolher e o que evitar no supermercado: saiba como ler os rótulos .....	144
Como decifrar o conteúdo do rótulo .....	144
Alguns conselhos úteis .....	146
Como interpretar alguns dos termos que aparecem com mais frequência nos rótulos de produtos alimentares .....	147
Analisando alguns produtos alimentares .....	150
Comer fora de casa .....	175
Alguns exemplos de lanches equilibrados que poderá fazer fora de casa.....	178
Alguns exemplos de almoços ou jantares equilibrados que poderá fazer fora de casa .....	179

## **Capítulo 7**

### **O que precisa de saber sobre a consulta de nutrição e dietética .....**

Uma consulta de nutrição e dietética.....	183
Frequência mínima anual recomendada para acompanhamento dietético/nutricional da pessoa com diabetes.....	184

## **Capítulo 8**

### **O que precisa de saber sobre a atividade física .....**

Diabetes e exercício físico .....	189
A maioria da população sabe que o exercício físico tem muitas vantagens para a saúde. Mas afinal que vantagens são essas exatamente? .....	189

Algumas sugestões de exercícios que poderá incluir no dia a dia .....	190
Como gastar cerca de 400 calorias através do exercício físico (cálculo efetuado para pessoas com 65 kg). Exemplos.....	192
Alguns cuidados a ter quando praticar exercício físico.....	193
<b>Capítulo 9</b>	
<b>Receitas saudáveis, apetitosas e fáceis de preparar .....</b>	<b>195</b>
Receitas rápidas e saudáveis com aportes nutricionais .....	197
Sopas .....	197
Molhos .....	204
Sandes .....	208
Sumos e batidos .....	212
Saladas .....	218
Pratos de peixe .....	225
Pratos de carne .....	232
Pratos vegetarianos .....	237
Sobremesas .....	242
<b>Considerações finais .....</b>	<b>251</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>253</b>

# Índice de receitas

<b>Receitas rápidas e saudáveis com aportes nutricionais</b> .....	197
<b>Sopas</b> .....	197
Creme de legumes delicioso .....	198
Sopa verde .....	198
Sopa de feijão-vermelho com couve-portuguesa .....	199
Creme de legumes com aveia .....	199
Sopa de coentros com ovo .....	200
Creme de couve-flor com queijo e hortelã .....	200
Sopa de aipo e curgete .....	201
Creme de abóbora e alface .....	202
Sopa de nabijas à moda de Aqualva .....	202
Sopa de S. Martinho .....	203
<b>Molhos</b> .....	204
Molho da avó .....	204
Molho rosado .....	205
Molho fresco de iogurte .....	206
Molho à moda de Espanha .....	206
Molho silvestre .....	207
Molho de leite «tão bom» .....	207
<b>Sandes</b> .....	208
Sandes de frango assado com tomate e pepino .....	209
Sandes de sardinha assada com pimento .....	209
Sandes de ovo com atum e orégãos .....	210
Sandes de pato assado com agrião .....	210
Sandes de requeijão com cenoura .....	211
Sandes de salmão fumado com alface .....	211
<b>Sumos e batidos</b> .....	212
Sumo de morango e banana .....	212
Cacau aromático .....	213
Sumo de pêsego e cenoura .....	213

Bebida refrescante .....	214
Sumo delicioso .....	214
Sumo de morango .....	215
Sumo de manga e laranja .....	215
Batido mediterrânico .....	216
Sumo de pera e melão .....	216
Sumo de pêsego com quivi .....	217
Sumo de ananás .....	217
<b>Saladas .....</b>	<b>218</b>
Salada de frango com rebentos de soja .....	218
Salada primaveril .....	219
Salada gostosa de bacalhau .....	220
Salada de favas tenras com coentros .....	220
Salada natura .....	221
Salada do campo .....	222
Salada de batatinhas novas e cogumelos.....	223
Salada de beringelas e feijão-preto com perca-do-nilo.....	223
Salada viva .....	224
<b>Pratos de peixe .....</b>	<b>225</b>
Cherne de Bruxelas.....	226
Peixe-espada grelhado com favas e coentros .....	226
Cavalas mediterrânicas .....	227
Arroz de tamboril de primavera .....	228
Bacalhau à hortelão .....	229
Esparguete com gambas .....	229
Perca-do-nilo aromática .....	230
Espadarte de cebolada com broa de milho .....	231
<b>Pratos de carne .....</b>	<b>232</b>
Bife de avestruz com arroz de grão .....	232
Bifes de peru com arroz de grelos .....	233
Coelho do campo .....	234
Peito de pato alaranjado com lentilhas .....	234
Hambúrgueres gostosos e vitaminados .....	235
Batatas louras com bife de peru grelhado .....	236

<b>Pratos vegetarianos</b> .....	237
Farinheira de soja com arroz de cogumelos .....	237
Hambúrgueres de seitan divinaiis .....	238
Salada da horta .....	239
Pimentos ricos .....	239
Tofu fumado com arroz de pimentos-vermelhos .....	240
Tofu à hortelão .....	241
<b>Sobremesas</b> .....	242
Bolo de iogurte e coco .....	242
Creme dos trópicos .....	243
Maçã assada com gosto de férias .....	244
Peras gulosas .....	245
Suspiros calientes .....	245
Manga de comer e chorar por mais .....	246
Aletria à moda da Beira Alta .....	247
Mousse de manga .....	248
Gelado deliciosamente refrescante .....	248
Gelatina de limão e canela .....	249

# prefácio

Se sofre de diabetes ou trata de diabéticos, este livro irá ajudá-lo a lidar melhor com a doença. Será um verdadeiro amigo, sempre disponível para esclarecer muitas das dúvidas relativas a uma alimentação saudável e com vista a uma melhor qualidade de vida.

Eduarda Alves criou um guia de fácil e rápida consulta recorrendo ao método de perguntas e respostas bem estruturadas, complementado com variadas e deliciosas receitas, elaboradas e calculadas especialmente para a pessoa com diabetes.

A diabetes mellitus é uma doença já conhecida desde o século XV a. C. O termo diabetes significa em grego «sifão», referindo-se ao sintoma muito evidente da eliminação exagerada de urina. A doença foi descrita por Galeno no século II como a incapacidade do rim de reter água. Thomas Willis em 1679 deu à diabetes o nome de mellitus – «sabor a mel» – devido ao sabor doce da urina.

É uma doença crónica com um aumento significativo sobretudo nas sociedades mais desenvolvidas desde o final do século passado. De acordo com a OMS, em 2006 existiam 171 milhões de diabéticos em todo o mundo, estimando-se que esse número duplique em 2030.

É uma doença muito mais comum nas sociedades industrializadas e está na lista das 5 doenças com maior índice de mortalidade no mundo, e com tendência a aproximar-se do topo da lista. O sedentarismo, o pouco tempo necessário para a confeção das refeições, com conseqüente alteração dos hábitos de vida e aumento do consumo de *fast food*, são as causas apontadas para este alarmante crescimento.

A diabetes é uma doença crónica caracterizada pelo aumento de açúcar no sangue que, se não for controlado, causa problemas agudos e complicações crónicas graves com risco de vida. Um bom controlo do açúcar no sangue, desde o início da doença, permite melhorar a qualidade de vida e reduzir as complicações a longo prazo.

A abordagem atual do doente diabético deve centrar-se no indivíduo. O tratamento passa por alterações do estilo de vida, onde se inclui a alimentação, o exercício físico e a terapêutica medicamentosa. A adesão do diabético ao tratamento é tanto maior, quanto mais amplo for o conhecimento da doença e das suas complicações. Este conhecimento permite-lhe tomar decisões partilhadas com o médico e chamar a si uma parte da responsabilidade no tratamento da doença.

Um dos objetivos mais importantes no tratamento da diabetes é a alteração do estilo de vida, de modo flexível e adequado a cada doente. Sabe-se que a alteração

no estilo de vida reduz o risco de diabetes em 58% e é significativamente mais eficaz que a terapêutica médica com metformina.

Neste livro, a autora, através de uma abordagem pormenorizada a formas de alimentação saudáveis, e usando uma escrita simples e de fácil compreensão, dá aos doentes diabéticos a possibilidade de se familiarizarem com os meios necessários para, de forma consciente e responsável, alterarem os seus hábitos de vida.

Sendo cada vez mais necessário que o diabético possa seguir um plano de tratamento em conjunto com o seu médico, este é um guia único e inovador sobre a alimentação da pessoa com diabetes.

### **Lopes da Costa**

Assistente Graduado

(Médico/Carreira Medicina Geral e Familiar)

### **Teresa Alexandra**

Assistente Graduada

(Médica/Carreira Medicina Geral e Familiar)

# nota aos leitores

Neste livro os nomes dos produtos e as respetivas marcas são mencionados apenas para que o leitor tenha mais facilidade em perceber qual o tipo de produtos alimentares abordados e as suas características nutricionais.

A informação referente aos vários produtos alimentares comercializados no mercado nacional, bem como às suas marcas, não é da responsabilidade dos representantes dessas referidas marcas e produtos.

É habitual registarem-se, periodicamente, mudanças nos ingredientes e na composição nutricional dos vários produtos alimentares. Aconselha-se que, ao fazer as suas compras, leia com atenção a informação contida no rótulo, para detetar possíveis mudanças na sua composição.



# Introdução

***Que a comida seja o teu alimento e que o teu alimento seja o teu remédio.***

Hipócrates

***A medicina é a arte de imitar os processos curativos da Natureza.***

Hipócrates (460 a. C. / 380 a. C.)

Desde os primórdios dos tempos, a alimentação foi o principal agente no destino dos povos, refletindo-se na história e no modo de vida, constituindo simultaneamente uma necessidade básica, uma fonte de prazer e uma importante influência na saúde humana. Tal como afirmou Brillat-Savarin: «O destino das nações depende da sua alimentação.»

Um dos objetivos deste livro é desmistificar «a dieta para diabéticos», mostrando que afinal a alimentação na diabetes é a que a maioria das pessoas saudáveis deveria seguir. Deste modo, uma grande percentagem de doenças crónicas dos países desenvolvidos seria evitada. A alimentação de quem tem diabetes deverá ser equilibrada, variada e, também, muito saborosa e agradável.

Apesar de hoje em dia haver bastante informação sobre alimentação racional e equilibrada, ainda me chegam frequentemente à consulta de nutrição e dietética pessoas com diabetes que julgam que devem basear as refeições em peixe cozido com couves, maçãs-reinetas, pão integral e pouco mais. Isto é completamente descabido e não produz quaisquer benefícios para o organismo. Muito pelo contrário! É urgente desmistificar a alimentação da pessoa com diabetes.

Gostaria de contribuir para o ajudar a melhorar a sua qualidade de vida e ajudá-lo a lidar melhor com a diabetes, pois não devemos viver para a doença, mas, sim, aprender a viver com ela o melhor possível.

A diabetes, doença crónica e incurável, é «silenciosa», o que leva as pessoas afetadas a minimizarem, ou mesmo a esquecerem, as complicações que resultam de uma diabetes mal controlada. Se for bem controlada com a alimentação adequada, atividade física e terapêutica (se necessário), pode evitar-se grande parte das possíveis complicações. Se estiver mal controlada, ao fim de alguns anos, paga-se uma fatura muito elevada por esse descontrolo, podendo surgir vários problemas de saúde.

de, como por exemplo insuficiência renal, alterações da visão (ou mesmo cegueira), alterações neurológicas (neuropatia ou alterações nos nervos), má circulação (que em casos graves torna necessário fazer amputações), doença cardiovascular, infeções urinárias frequentes e várias outras mazelas.

Lembre-se de que «nós somos aquilo que comemos», e esta frase é preciosa, se bem usada, para quem tem diabetes. Com a dieta adequada podemos controlar a doença e evitar uma grande parte das complicações acima mencionadas, não sofrendo os correspondentes efeitos nefastos. Este livro foi criado para o ajudar a adquirir conhecimentos que lhe permitam manter a diabetes controlada, esclarecer dúvidas que lhe surjam no dia a dia, fornecer-lhe orientações práticas, tornando-se um valioso guia no caminho da qualidade de vida que todos desejamos.

O livro aborda principalmente a diabetes tipo 2 (também conhecida por diabetes não-insulinodependente), visto ser o tipo de diabetes mais frequente. Apesar disso a maioria da informação que contém é útil para pessoas com qualquer tipo de diabetes. Aqui encontrará as respostas para as suas perguntas, apresentadas de forma simples e acessível. Também encontrará muitas receitas saborosas, saudáveis, económicas, rápidas e fáceis de preparar. Em todas encontrará o respetivo valor nutricional por dose individual.

Estas respostas procuram ir ao encontro das principais perguntas que me foram feitas por pessoas com diabetes, nas consultas de nutrição e dietética, ao longo dos meus dezoito anos de exercício profissional.

capítulo 1

# O QUE PRECISA DE SABER SOBRE A DIABETES





## O que é a diabetes tipo 2?

***A maior parte dos males de que padece o homem tem origem no próprio homem.***

Plínio, o Velho

É a forma mais frequente de diabetes no adulto, ocorrendo sobretudo após os quarenta anos. É uma doença crônica que afeta muitos milhões de pessoas em todo o mundo, com importantes custos médicos e sociais.

Possui uma componente hereditária mais forte que a diabetes tipo 1 (insulinodependente). É comum aparecer associada à obesidade e a hábitos de vida sedentários, estimando-se que 60 a 90% das pessoas com diabetes tipo 2 sejam obesas.

Na maioria dos casos, com uma intervenção dietética precoce e assídua, consegue-se controlar este tipo de diabetes com dieta e exercício físico. Em alguns casos é necessário recorrer a fármacos (antidiabéticos orais), à insulina, ou mesmo a uma combinação de ambos.

Alguns doentes (especialmente os obesos) têm insulinoresistência, ou seja, produzem insulina, mas esta tem dificuldade em atuar. A dificuldade deve-se, em parte, ao excesso de gordura acumulada nas células, o que origina um maior espaço entre os sensores para a insulina, dificultando-lhes a atuação. Com o emagrecimento, em grande parte dos casos, consegue-se corrigir esta situação.

## Será que posso vir a ter diabetes?

### Quem corre maior risco de vir a ter diabetes tipo 2?

***Uma atitude saudável é contagiosa, mas não espere para contagiar-se através dos outros. Seja um portador.***

Mestre Arievlis

- \* Quem tem familiares diretos com diabetes tipo 2, por exemplo um dos pais ou avós.
- \* As pessoas que se encontram com excesso de peso correm um maior risco de ter diabetes tipo 2. A incidência é três vezes mais elevada nas pessoas com obesidade do que nas que não são obesas.
- \* As mulheres que durante a gravidez tiveram diabetes gestacional, ou as que tiveram bebés grandes (com quatro quilos ou mais).
- \* As pessoas que têm a gordura mais localizada a nível abdominal.
- \* As pessoas com idade superior a quarenta anos, pois com a idade a tolerância à glicose vai diminuindo.

- \* As pessoas que têm uma vida com mais stress e as pessoas mais ansiosas correm um risco acrescido de vir a ter diabetes tipo 2, já que em situações de stress o nosso organismo produz catecolaminas, as quais contribuem para diminuir a tolerância à glicose. O stress e a ansiedade podem provocar um aumento de apetite, ou até contribuir para desencadear crises de voracidade alimentar, o que vai favorecer o excesso de peso e consequentemente a diabetes tipo 2. Em situações de stress verifica-se também um aumento da produção de hormonas hiperglicemiantes (que elevam os valores do açúcar no sangue).
- \* Quem tem alguma intolerância à glicose, apresentando habitualmente uma glicemia superior ao normal.
- \* As pessoas que necessitam de fármacos diuréticos, ou à base de corticosteroides, ou betabloqueantes, cujo uso pode prejudicar a tolerância à glicose.
- \* Quem tem vida sedentária, que contribui para o aumento de peso e do risco de vir a ter diabetes tipo 2.
- \* As pessoas de origem africana, visto que a diabetes tipo 2 é mais frequente entre as etnias africanas.

## **Como posso prevenir o aparecimento da diabetes tipo 2?**

A diabetes tipo 2 (a par da obesidade) já é considerada a epidemia do século XXI. Surge cada vez mais cedo – frequentemente em crianças com obesidade – e estando diretamente associada a hábitos alimentares pouco saudáveis (como por exemplo o consumo excessivo de açúcar, produtos demasiadamente refinados, elevado consumo de gorduras, baixo consumo de fibras...) e ao sedentarismo.

A prevenção começa no supermercado, quando seleciona os alimentos que vão entrar na sua casa, fazer parte da sua alimentação e influenciar a sua saúde e qualidade de vida.

Deverá fazer uma alimentação saudável, que lhe forneça a energia e todos os nutrientes de que necessita, nas quantidades, proporções e combinações mais adequadas para si. Nem a mais, nem a menos!

A melhor maneira de prevenir o despoletar desta doença é procurar a ajuda de um dietista/nutricionista. E quanto mais cedo, melhor! Após uma avaliação nutricional, e anamnese dietética exaustiva, serão traçados os objetivos que deverá atingir, bem como deverá passar a alimentar-se. Para além de instituir um plano alimentar adequado ao seu caso, o nutricionista dar-lhe-á toda a informação de que necessita para fazer as suas escolhas alimentares no seu dia a dia.

Os principais fatores de risco para o aparecimento da diabetes tipo 2 são o excesso de peso, a obesidade e o aumento do perímetro abdominal. Ao manter o seu peso e a sua massa adiposa (massa gorda) dentro dos valores adequados para si, já está a contribuir para acautelar – ou retardar muito – o aparecimento desta doença.

O exercício físico também é fundamental, devendo fazer algum tipo de atividade física (andar, dançar, nadar, correr...) no mínimo durante 30 minutos, cerca de 5 vezes por semana.

Deverá fazer análises todos os anos, pois no caso de vir a ter diabetes tipo 2, quanto mais cedo souber, melhor! Poderá deste modo começar a melhorar de imediato o seu estilo de vida, prevenindo assim as complicações da diabetes.

## **Será que tenho diabetes? Quais são os sintomas da diabetes?**

Os sintomas da diabetes tipo 2 podem aparecer de forma muito gradual e até tardiamente, quando já existem algumas complicações. Passamos a indicar os principais sintomas:

- \* Muita sede (polidipsia), chegando-se a beber mais de 3 litros de água por dia. É frequente acordar-se durante a noite, várias vezes, para ir beber água.
- \* Muita fome (polifagia).
- \* Urinar muito (poliúria).
- \* Cansaço acentuado.
- \* Disfunção sexual.
- \* Dificuldade na cicatrização das feridas.
- \* Alterações de humor (irritabilidade, desânimo).
- \* Perda de peso.
- \* Prurido na pele (comichão).
- \* Secura vaginal.
- \* Formigúeiro ou diminuição da sensibilidade nos pés e mãos.
- \* Infeções urinárias frequentes.
- \* Outras infeções frequentes.
- \* Visão turva.

**Se notar alguns destes sintomas, deverá marcar uma consulta médica com a maior brevidade possível.**