



## Diabetes Mellitus

### O que é?

É uma doença crônica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar do sangue (glicemia), devido à ausência total ou parcial da insulina e/ou a incapacidade desse hormônio de exercer suas funções. A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, responsável por reduzir o açúcar no sangue.

**Quadro 1** . Critérios laboratoriais para diagnóstico de normoglicemia, pré-diabetes e DM.<sup>3</sup> adotados pela SBD.

	Glicose em jejum (mg/dL)	Glicose 2 horas após sobrecarga com 75 g de glicose (mg/dL)	Glicose ao acaso
<b>Normoglicemia</b>	< 100	< 140	–
<b>Pré-diabetes ou risco aumentado para DM</b>	≥ 100 e < 126*	≥ 140 e < 200#	–
<b>Diabetes estabelecido</b>	≥ 126	≥ 200	≥ 200 com sintomas inequívocos de hiperglicemia

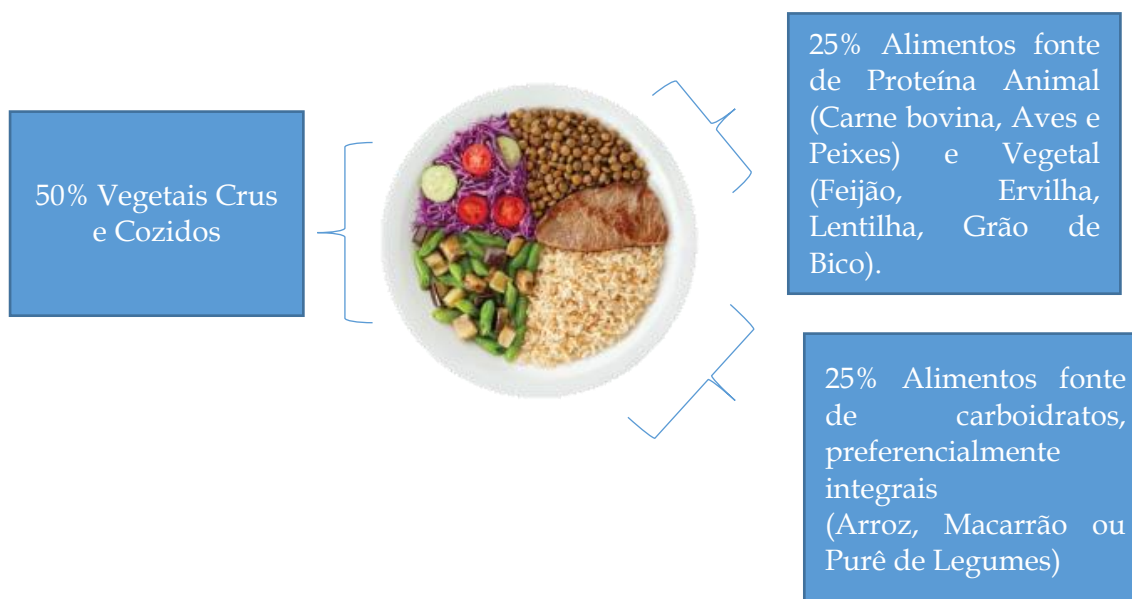
OMS: Organização Mundial da Saúde; HbA1c: hemoglobina glicada; DM: diabetes *mellitus*.

\* Categoria também conhecida como glicemia de jejum alterada.

# Categoria também conhecida como intolerância oral à glicose.



### Como montar um prato saudável?





## Algumas dicas

- O melhor plano alimentar é aquele que você e o profissional da saúde que te acompanha sentem-se mais à vontade. O principal objetivo é a manutenção de uma alimentação saudável que é aquela que atende às necessidades nutricionais individuais de cada indivíduo;
- Inclua mais refeições ao longo do seu dia. Realize entre 4 a 6 por dia, em horários determinados e com moderação. O objetivo de introduzir mais refeições ao longo do dia é a redução das quantidades de alimentos das refeições principais;
- Substitua o consumo de alimentos industrializados por alimentos naturais e ricos em fibras;
- Prefira consumir frutas *in natura* ao invés de sucos, uma vez que as frutas contêm mais fibras o que ajuda a reduzir a carga glicêmica;
- Consuma salada todos os dias e se possível varie os tipos de vegetais e as formas de preparo. Enriqueça sua salada: adicionando 1 colher de sopa de azeite de oliva, usando temperos ou molhos naturais a fim de melhorar a palatabilidade.
- Evite adição de sal. A porção individual não deve ultrapassar 1 colher de chá por dia (6 g);
- Evite frituras. Dê preferência a alimentos cozidos, assados ou grelhados;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Cuidado com os alimentos diet, estes possuem muitas vezes adição de gordura e sódio, na substituição do açúcar;
- Dê preferência a leite e derivados, como iogurte, queijos, ricota, requeijão cremoso, desnatados por terem um menor teor de lipídeos;
- Consuma diariamente pelo menos 2 litros de água por dia;



## Exercício físico

Você sabia que a prática de exercícios físicos regulares ajuda a diminuir os níveis de de glicemia? Isso acontece porque quando você gasta energia, o organismo usa o açúcar do sangue em velocidade maior. Procure um profissional de educação física para o auxílio no desenvolvimento de atividades que melhor se adapte a você!

### Referências:

Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2017-2018 / Organização José Egídio Paulo de Oliveira, Renan Magalhães Montenegro Junior, Sérgio Vencio. -- São Paulo: Editora Clannad, 2017. Disponível em: < <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/diretrizes-sbd-2017-2018.pdf>>. Acesso em: 10 de outubro de 2018>.

Manual de Nutrição- Pessoa com Diabetes. Departamento de Nutrição e Metabologia da Sociedade Brasileira de Diabetes. São Paulo, 2009. Disponível em: < <https://www.diabetes.org.br/publico/pdf/manual-nutricao-publico.pdf>>. Acesso em: 10 de outubro de 2018>.