



Hospital  
Casa de Saúde

orientação  
nutricional

# diabetes

✉ [nutricao@hospitalcasadesaude.com.br](mailto:nutricao@hospitalcasadesaude.com.br)

🌐 [hospitalcasadesaude.com.br](http://hospitalcasadesaude.com.br)

📷 [hospitalcasadesaude](#)

🐦 [hospcasadesaude](#)

#### 📍 UNIDADE SANTOS

Av.: Armando Salles de Oliveira, 131 - Boqueirão  
Santos - SP - Telefone: 13 3202 2500

#### 📍 UNIDADE PRAIA GRANDE

Rua: Gilberto Fouad Beck, 150 - Vila Mirim  
Praia Grande - SP - Telefone: 13 3496 0600

# diabetes

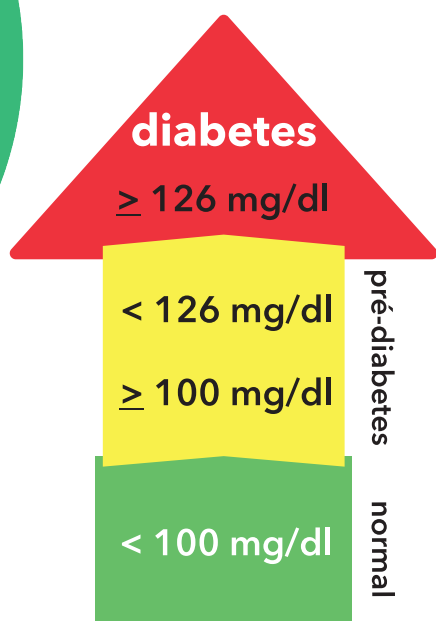


É um distúrbio causado pela falta absoluta de insulina ou relativa de insulina no organismo. Quando a insulina produzida pelo pâncreas se torna insuficiente, a glicose é impedida de ser absorvida pela células, o que comprova a elevação dos níveis sanguíneos de glicose, cuja taxa normal, em jejum é de 70 à 99 mg/dL.

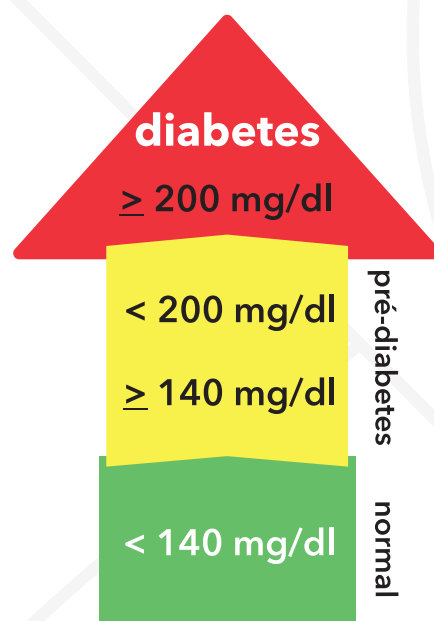


## testes

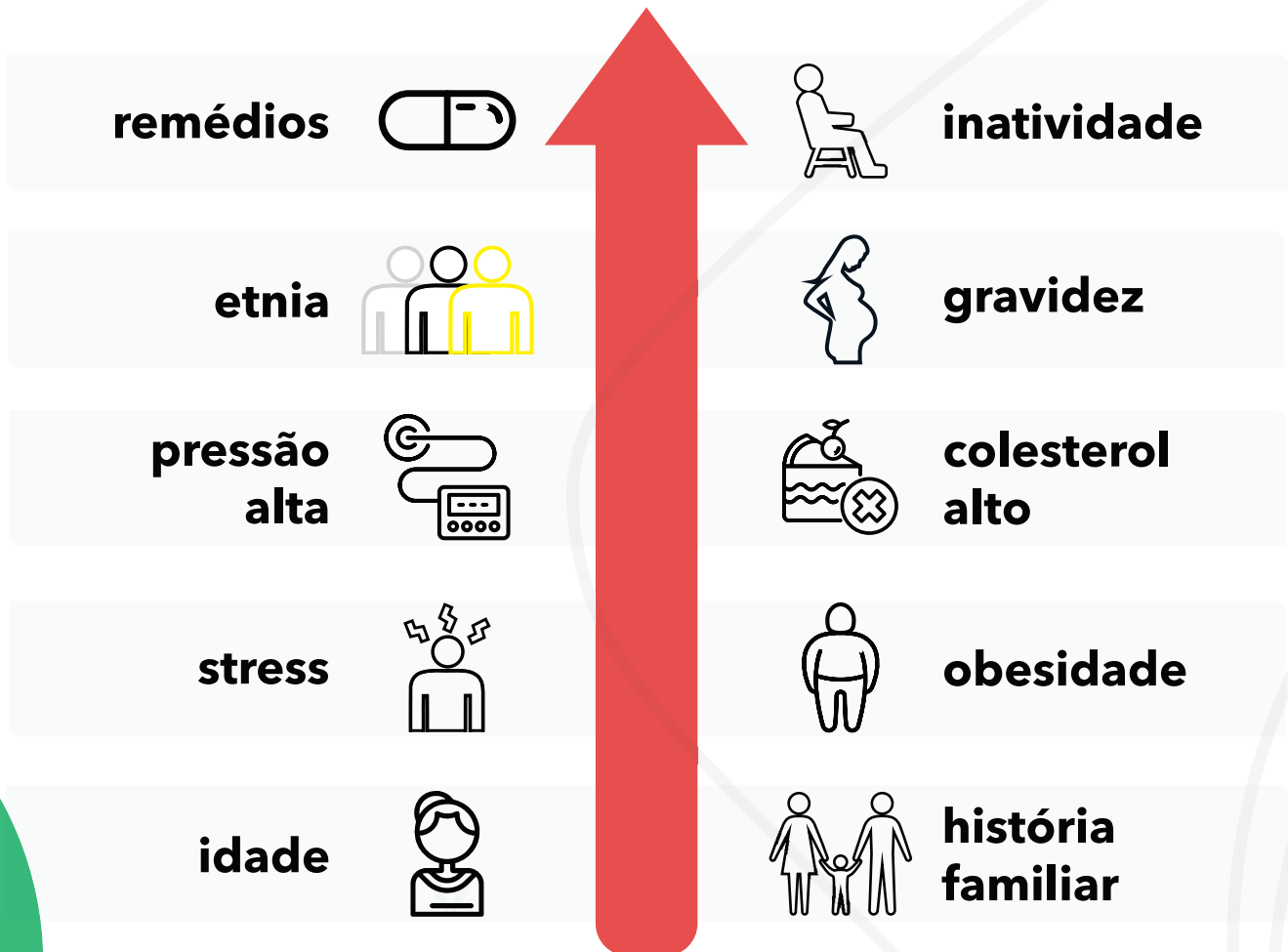
### glicemia (jejum)



### tolerância oral a glicose



# risco de diabetes



## os principais tipos de diabetes

**tipo 1 insulino dependente** - maior incidência em crianças e jovens;

**tipo 2** - em geral, acomete as pessoas depois dos 40 anos, devido fatores externos. pode não ser insulino dependente.

# sinais e sintomas



sede intensa



fome intensa



cansaço,  
desânimo



familiares  
com diabetes



piora  
da visão



urinar muitas vezes  
e em grandes  
quantidades



obesidade



impotência  
sexual



pressão  
arterial alta



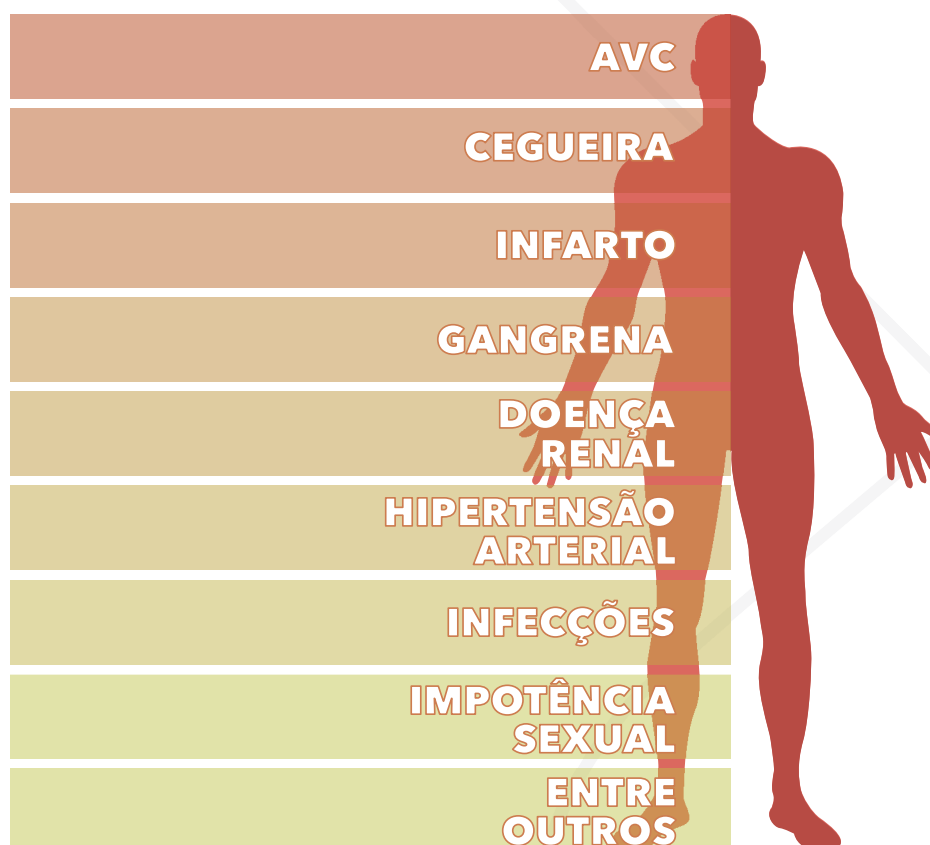
cicatrização difícil  
e infecções na pele



perda  
de peso



## sinais e sintomas



orientação  
nutricional

# orientação nutricional



- Controlar o peso;
- Fracionar as refeições de 3 em 3 horas, evitando assim, longos períodos em jejum;
- Ingerir de 3 à 5 frutas por dia, em diferentes horários;
- Consumir à vontade verduras, legumes e as leguminosas (feijões);
- Não consumir dois carboidratos numa mesma refeição, como arroz, batata, farofa, cereais, pão, mandioquinha e massas;
- Consumir alimentos ricos em fibras: arroz e pão integral, aveia e linhaça;
- Retirar a gordura aparentemente da carne vermelha, pele de frango, capa do peixe e consumir o ovo na forma cozida ou pochê;
- Ingerir leite e iogurte desnatados e queijos: branco, ricota ou cottage;
- Usar óleos vegetais para preparações e azeite extra virgem nas saladas. Não consumir frituras e alimentos gordurosos;
- Usar adoçante stévia ou à base de sucralose, no lugar do açúcar. Utilizar com cautela os que forem à base de aspartame e ciclamato ou sacarina de sódio;
- Deve-se evitar a ingestão de doces e alimentos industrializados, como: enlatados, molhos prontos, embutidos, conservas, caldos de carne, e temperos prontos.

✉ [nutricao@hospitalcasadesaude.com.br](mailto:nutricao@hospitalcasadesaude.com.br)

🌐 [hospitalcasadesaude.com.br](http://hospitalcasadesaude.com.br)

📷 [hospitalcasadesaude](#)

🐦 [hospcasadesaude](#)



Hospital  
Casa de Saúde

📍 **UNIDADE SANTOS**

Av.: Armando Salles de Oliveira, 131 - Boqueirão  
Santos - SP - Telefone: 13 3202 2500

📍 **UNIDADE PRAIA GRANDE**

Rua: Gilberto Fouad Beck, 150 - Vila Mirim  
Praia Grande - SP - Telefone: 13 3496 0600