

A Diabetes é uma doença crónica.

Existem medidas preventivas que permitem o controlo das complicações a curto e longo prazo da Diabetes.

O bom controlo glicémico/metabólico contribui para uma vida normal e saudável.

Recomendações de Como Prevenir a Diabetes
Do Núcleo de Estudos da Diabetes Mellitus
Da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna



Como Prevenir a Diabetes?

Cuide de si!





Prevenir a Diabetes?

Promoção de estilos de vida saudáveis, intervindo em **4 pontos principais determinantes da saúde:**

- Prática de exercício físico regular;
- Alimentação saudável;
- Deixar de fumar;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Promoção de um estilo de vida saudável.

Aliando cuidados alimentares, prática de exercício físico, cessação do consumo de bebidas alcoólicas e tabaco.

O que devemos fazer?

Prática de exercício físico – aumentar a intensidade do exercício e duração do exercício, como por exemplo caminhada rápida 150min/semana (50min em 3 dias alternados).

Alimentação saudável - Fracione a alimentação ao longo do dia, não deve estar mais de 3 a 4 horas sem comer. Tome sempre o pequeno-almoço.

Faça uma alimentação variada enriquecida em fibras. Evite alimentos processados ou ricos em gordura.

Coma devagar, ajuda à absorção dos nutrientes e promove a saciedade.

Consumo de 1,5 a 2L/dia de água.

Evite...

O consumo de tabaco.

O consumo de **bebidas alcoólicas**, ou pelo menos reduza o consumo a 1 bebida nas mulheres (+- 15g/álcool/dia) e 2 bebidas nos homens (+- 30g/álcool/dia).