

A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL



- a orientação nutricional adequada,
- como evitar complicações,
- como usar insulina ou outros medicamentos,
- como usar os aparelhos que medem a glicose (glicosímetros) e as canetas de insulina,
- fornecer orientações sobre atividade física,
- fornecer orientações de como proceder em situações de hipo e de hiperglicemia.

OS BENEFÍCIOS DA FRUTA



ABACAXI

Rico em potássio, cálcio, vitamina C, beta-caroteno, tiamina, B6, bem como fibra solúvel e insolúvel.



MELANCIA

Ajuda a prevenir distúrbios renais, pressão alta, prevenção de câncer, diabetes



LARANJA

Melhora a função do sistema imunológico, reduz os sinais de envelhecimento, protege contra o câncer e estimula o reparo celular.



LIMÃO

Tem elementos nutritivos como vitamina C, vitamina B6, vitamina A, vitamina E, ácido fólico, niacina tiamina e riboflavina.



MAÇÃ

Ajuda a melhorar a digestão, prevenção de distúrbios estomacais, cálculos biliares, constipação, distúrbios do fígado.




KIWI

Uma excelente fonte de vitamina C, vitamina A, ácido fólico, vitamina E e vitamina K. Tem propriedades antioxidantes.



Como Agendar Sua Consulta com o nutricionista:



WhatsApp Dr. Washington:
11 969807954



WhatsApp agendamento:
11 997036157



DIABETES

Diabetes Mellitus é uma doença caracterizada pela elevação da glicose no sangue (hiperglicemia). Pode ocorrer devido a defeitos na secreção ou na ação do hormônio insulina, que é produzido no pâncreas, pelas chamadas células beta. A função principal da insulina é promover a entrada de glicose para as células do organismo de forma que ela possa ser aproveitada para as diversas atividades celulares. A falta da insulina ou um defeito na sua ação resulta portanto em acúmulo de glicose no sangue, o que chamamos de hiperglicemia.

Como Posso Saber se Estou Diabético?

O diagnóstico laboratorial pode ser feito de três formas e, caso positivo, deve ser confirmado em outra ocasião. São considerados positivos os que apresentarem os seguintes resultados:

- 1) glicemia de jejum > 126 mg/dl (jejum de 8 horas)
- 2) glicemia casual (colhida em qualquer horário do dia, independente da última refeição realizada (> 200 mg/dl em paciente com sintomas característicos de diabetes).
- 3) glicemia > 200 mg/dl duas horas após sobrecarga oral de 75 gramas de glicose.

Existem ainda dois grupos de pacientes, identificados por esses mesmos exames, que devem ser acompanhados de perto pois tem grande chance de tornarem-se diabéticos. Na verdade esses pacientes já devem ser submetidos a um tratamento preventivo que inclui mudança de hábitos alimentares, prática de atividade física ou mesmo a introdução de medicamentos. São eles:

- (a) glicemia de jejum > 110 mg/dl e < 126 mg/dl.
- (b) glicemia 2 horas após sobrecarga de 75 gr de glicose oral entre 140 mg/dl e 200 mg/dl



COMPLICAÇÕES DO DIABETES



Neuropatia Diabética

A neuropatia pode afetar um único nervo, um grupo de nervos ou nervos no corpo inteiro.

A neuropatia costuma vir acompanhada da diminuição da energia, da mobilidade, da satisfação com a vida e do envolvimento com as atividades sociais.

Problemas arteriais e amputações

Muitas pessoas com diabetes têm a doença arterial periférica, que reduz o fluxo de sangue para os pés. Essas duas condições fazem com que seja mais fácil sofrer com úlceras e infecções, que podem levar à amputação.

Problemas nos olhos

Quem tem diabetes está mais sujeito à cegueira, se não tratá-la corretamente. Fazendo exames regularmente, fica mais fácil manter essas complicações sob controle. Uma parte da retina é especializada em diferenciar detalhes finos. Essas estruturas podem ser alvo de algumas complicações da diabetes.





Pele mais sensível

Muitas vezes, a pele dá os primeiros sinais de que você pode estar com diabetes. Ao mesmo tempo, as complicações associadas podem ser facilmente prevenidas. Quem tem diabetes tem mais chance de ter pele seca, coceira e infecções por fungos e/ou bactérias, uma vez que a hiperglicemia favorece a desidratação – a glicose em excesso rouba água do corpo. A pele seca fica suscetível a rachaduras, que evoluem para feridas. Além de cuidar da dieta e dos exercícios, portanto, a recomendação é cuidar bem da pele também. Quando controlada, o diabetes pode não apresentar qualquer manifestação cutânea.

Problemas sexuais

Os problemas sexuais são muito comuns. A saúde sexual também está diretamente relacionada às complicações do diabetes.

Alguns problemas comuns são: disfunção erétil e problemas de ejaculação

A disfunção sexual do diabetes também pode afetar as mulheres. Altas taxas de glicose, lesões nos nervos, depressão e propensão a infecções genitais são alguns dos fatores que podem afetar a vida sexual da mulher com diabetes.

