



ESPAÇO
Viver Bem

Cuidados com a diabetes e hipertensão!

ESPAÇO VIVER BEM

Rua Luci Canziani, 395
Praia Brava | Itajaí / SC
T. (47) 3247-6900
www.unimedlitoral.com.br

Orientações gerais

- Prefira consumir alimentos naturais;
- **Use frutas em rodelas, ervas e especiarias para aromatizar a água e garantir o consumo;**
- Prefira alimentos feitos com farinha integral ao invés de farinha branca;
- **Mantenha o acompanhamento médico como rotina ao menos uma vez ao ano, mesmo que não haja sintomas essa conduta possibilita diagnóstico precoce e minimização de agravos;**
- Sempre que solicitado realize os exames de rotina;
- **Pratique exercícios ou atividades físicas regularmente. Caminhadas, lavar o carro, ir trabalhar de bicicleta e futebol são tipos de atividades físicas. Já a musculação, natação e treinamento funcional são tipos de exercícios físicos. As atividades físicas devem ser realizadas por no mínimo 30 minutos diários e os exercícios, se você é iniciante, 3 vezes na semana por 40 a 60 minutos.**

Dicas sobre a diabetes

- Use açúcar apenas se a diabetes e glicemia estiverem adequadas. Sugestões: açúcar de coco, mascavo ou demerara;
- **Dos adoçantes, o estévia, xilitol e eritritol são naturais e mais saudáveis. Entre os artificiais recomenda-se variar o tipo com o passar do tempo;**
- As frutas que menos alteram a glicemia são: frutas vermelhas (morango, mirtilo, amora, cereja, framboesa), limão, maracujá, goiaba, pera, pêssego, abacaxi, kiwi, maçã, ameixa vermelha, melão, abacate, coco e mamão;
- **Já as frutas que mais alteram são: as desidratadas ou enlatadas, manga, banana, melancia, uva, caqui e tangerina.**

Dicas sobre hipertensão

- Priorize temperos naturais;
- **Controle o peso com a alimentação saudável e prática de atividade física;**
- Embutidos como linguiça, linguiça paio, mortadela e salsicha devem ser evitados, devido o aumento de pressão e risco para desenvolvimento de “pedras na vesícula biliar e rim”;
- **O consumo de gorduras saturadas (presentes em carnes, alguns queijos, leite integral, nata, creme de leite) deve ser controlado, especialmente por aqueles que apresentam doenças cardiovasculares e colesterol alto.**

Circunferência abdominal:

Sexo	Circunferência	Risco
homens	> ou = 102	Alto risco para doenças cardiovasculares
homens	> ou = 94	Risco para doenças cardiovasculares
mulheres	> ou = 88	Alto risco para doenças cardiovasculares
mulheres	> ou = 80	Risco para doenças cardiovasculares

Para saber mais dicas visite o site:
www.unimedlitoral.com.br