



CENTRO
HOSPITALAR
LEIRIA
POMBAL

Conselhos Gerais sobre Alimentação e a Actividade Física

Alimentação

- ✓ Comer várias vezes ao dia, pouco de cada vez (3 refeições principais e 3 pequenos lanches), evita grandes variações de níveis de glicemia
- ✓ Comer sopa todos os dias, carne ou peixe, de preferência, cozido ou grelhado, acompanhado de massa, batata ou arroz em quantidades moderadas
- ✓ Comer legumes e hortaliças à vontade, a não ser que haja contra indicação
- ✓ Evitar os alimentos ricos em gorduras, açúcares e alimentos demasiado salgados.
- ✓ Comer fruta de forma moderada (3 peças por dia)
- ✓ Usar ervas aromáticas e reduzir o uso de sal
- ✓ Mastigar bem os alimentos e procurar cumprir o horário das refeições.
- ✓ Beber água ou outros líquidos (chás sem açúcar), ao longo do dia cerca de 2 litros), a não ser que haja contra indicação médica

Sabia que:

- A ingestão de água ajuda a eliminar o excesso de açúcar pela urina
- Alimentar-se bem, contribui de forma eficaz para o controlo da sua diabetes
- Fale sobre os seus hábitos alimentares, as suas preocupações e dúvidas com os profissionais de saúde

Actividade Física

Qual a sua Importância?

- ✓ Caminhar a pé todos os dias, pelo menos 30 minutos duas vezes por dia, ajuda muito a controlar “o açúcar no sangue”, a circulação dos membros inferiores e reduz o stress
- ✓ Fale com o profissional de saúde sobre o exercício físico mais adequado à sua situação, de acordo com as suas preferências e possibilidades

Nota:

Não se esqueça “que fazer algum exercício, é melhor que não fazer nada”.