

Pirâmide Alimentar para Diabéticos

*Alessandra M^a R^a M^a Martinez, *Juliane
Ribeiro Luciano *Pamela Aparecida da
Silva Rocha

**Flora Tahan

Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE
União das Instituições de Serviços, Ensino e
Pesquisas Ltda. Curso de **Nutrição**.

* Acadêmicos de Nutrição
** Professor(a) das Faculdades Integradas Asmec

E-mail: Alessandra.martinez@hotmail.com

Palavras Chave: Pirâmide Alimentar
(Diabéticos)

Introdução

Por meio da pirâmide alimentar podemos escolher os alimentos a consumir, dos quais se podem obter todos os nutrientes necessários, e ao mesmo tempo, a quantidade certa de calorias, que juntamente com atividade física estabelecerá uma melhor qualidade de vida.

Desenvolvimento

O diabetes é uma doença que se caracteriza pela deficiência na produção ou ação da insulina, e isso provoca o aumento do nível de açúcar no sangue (glicemia). Seus principais sintomas são a sede, fome e urina em excesso, emagrecimento, visão embaçada, infecções repetidas na pele ou nas mucosas, machucados que demoram a cicatrizar, cansaço inexplicável e dores nas pernas.

A Pirâmide Alimentar adaptada para os diabéticos apresenta como é ter uma alimentação saudável para pessoas portadoras desta doença, possuindo 4 níveis com 8 grandes grupos de produtos, de acordo com a sua participação relativa no total de calorias de uma dieta saudável.

Os alimentos dispostos na base da pirâmide devem ter uma participação maior no total de calorias da sua alimentação, ao contrário dos alimentos dispostos no topo da pirâmide, que devem contribuir com a menor parte das calorias de toda a sua alimentação.

O fumo pode ser prejudicial, pois tem fator de risco maior entre pessoas com

diabetes, pois afeta principalmente os vasos sanguíneos que ficam reduzidos, podendo aumentar a pressão arterial.

A pressão alta pode ainda sobrecarregar a função do coração e agravar a resistência à insulina.

O exercício físico tem efeito importante no controle do diabetes, pois diminui imediatamente a taxa de glicose e melhora o controle do diabetes à longo prazo.

Considerações Finais

O diabetes mellitus é uma doença crônica que atinge grande parte da população. Um dos pilares de seu tratamento é uma alimentação saudável. Desta forma, a pirâmide alimentar traz de uma forma simples o entendimento de como os diabéticos devem se alimentar. Associada a atividade física, a alimentação adequada poderá trazer uma melhora na qualidade de vida e no controle da glicemia dos indivíduos diabéticos.

Bibliografia

- <http://noticias.r7.com/saude/noticias/medicos-indicam-alimentacao-ideal-para-diabeticos-20091013.html>
- <http://www.walterminicucci.com.br/topicos/12-atividade-fisica/102-diabetes-e-atividades-fisicas>
- <http://www.diabetes.org.br/alimento/s/209-piramide-alimentar>