

*Aquesta malaltia apareix perquè el sucre no pot entrar a les cèl·lules i s'acumula a la sang. Si no es controla, amb el temps causa problemes circulatoris i neurològics, que afecten als ulls, ronyons, circulació, etc.*

*Una alimentació adequada i exercici físic diari poden reduir el sucre de la sang (anomenat glucosa).*



## Alimentació

- ▶ Mengi de forma variada i equilibrada per ajudar a regular millor els seus nivells de sucre. Faci 5 àpats al dia: esmorzar, dinar i sopar, alguna cosa a mig matí i a mitja tarda.
- ▶ Hi ha tres tipus d'hidrats de carboni (sucres) a la dieta:
  - ▶ Els d'absorció molt ràpida (sucre, mel, caramels, xocolata, pastissos, mermelades, galetes, flams, refrescos amb sucre, suc, gelats, etc.). S'aconsella no prendre'ls.
  - ▶ Els d'absorció ràpida (llet, iogurt i fruites) és millor prendre'ls acompanyats. Si és possible, mengi la fruita amb pell. No prengui el suc sol. Les fruites amb menys sucre són el meló i la síndria. La que més sucre conté és el plàtan. Durant el dia, mengi dos racions de fruita (per exemple, una poma i mig plàtan).
  - ▶ Els d'absorció lenta (patata, llegums, pa, arròs o la pasta italiana). Cal incloure un a cada àpat. Mengi, com a màxim, un quart de pa al dia.
  - ▶ És bo menjar fibra (pa integral, verdura

i amanida, fruita amb pell, ...) i prendre oli d'oliva.

- ▶ Eviti els greixos de la carn, embotits, porc, fregits, etc. Mengi més peix que carn.
- ▶ Begui al menys un litre i mig d'aigua al dia.

## Exercici

- ▶ L'exercici físic diari i regular és molt important en la diabetis. Disminueix el sucre, el colesterol, el pes, la pressió arterial i millora la circulació i el funcionament del cor.
- ▶ S'aconsella mitja hora d'exercici al matí i mitja hora a la tarda (caminar, anar en bicicleta, nedar, ballar, gimnàstica,...).

## Altres consells

- ▶ Si vostè fuma, és molt important que ho deixi.
- ▶ Si té sobrepès, perdre uns quilos pot ser suficient per disminuir la glucosa i la tensió arterial.
- ▶ Si té la tensió o el colesterol alts, haurà de seguir els tractaments que li hagin prescrit i seguir un control mèdic.
- ▶ Cuidi els seus peus.
- ▶ Si pren pastilles per al sucre o insulina, porti sempre sobres de sucre per si nota suors i marejos que puguin ser una baixada de sucre.
- ▶ Consulti el seu metge o infermera quan tingui algun problema o dubte.



