

# La diabetis

En la diabetis el sucre s'acumula a la sang i pot causar problemes als ulls, ronyons, cor, cervell, circulació, etc.

Una alimentació adequada i exercici físic diari pot reduir el sucre de la sang i evitar les complicacions.

## Alimentació

Reparteixi els aliments en 4-5 cops al dia.

**Eviti** el sucre, la mel, begudes ensucrades, coles, aliments amb fructuosa, suc de fruita, pastes i caramels. Utilitzi per ensucrar sacarina o aspartam.

## L'alimentació ha de ser variada i equilibrada

- A tots els àpats ha de consumir o patata, o arròs, o pasta, o pa, o llegum, en quantitat moderada, i si és possible que siguin integrals.
- Mengi un plat de verdura i un d'amanida al dia i dues fruites al dia, millor amb pell.
- Dues racions petites de carn magra (pollastre, gall dindi, conill,...) o de peix. El peix blau és ric en omega 3, mengi'n 3 cops per setmana.
- Dos gots de llet semi o desnatada al dia. Un got de llet es pot canviar per 2 iogurts desnatats o 100 g. de formatge fresc.
- Limiti la quantitat de greixos de la carn i els embotits. Mengi greixos sans en petites quantitats: oli d'oliva, fruits secs crus, peix blau.
- Begui almenys 1 litre i mig d'aigua al dia.

## L'exercici físic

**Diari i regular** ajuda a disminuir el sucre, el colesterol, el pes, la pressió arterial i millora la circulació i el funcionament del cor.



Caminar és un bon exercici per a totes les persones. Consulti al seu equip sanitari quins altres exercicis li convé practicar i amb quina freqüència i intensitat.

## Altres consells

El **tabac** augmenta les possibilitats de patir malalties del cor i altres complicacions. Si fuma, és molt important que ho deixi.



Si té **sobrepès**, perdre uns quilos pot ser suficient per disminuir el sucre i la pressió arterial.

Si té la **pressió** o el **colesterol** alts, segueixi els tractaments i consells del seu metge o infermera.

## Cuidi els seus peus

Si pren pastilles per al sucre o insulina, porti sempre sobres de sucre per si nota suors, tremolines o mareig provocats per una **baixada de sucre**.



Consulti el seu metge o infermera si té algun problema o dubte.