

Diabetis mellitus

En la diabetis mellitus, el sucre s'acumula a la sang i pot causar problemes als ulls, ronyons, cor, cervell, circulació, etc. Una alimentació adequada i l'exercici físic diari poden reduir el sucre de la sang i evitar-ne les complicacions.

Alimentació

Repartiu els aliments en 4-5 àpats al dia, dependent del tractament per a la diabetis.

Eviteu el sucre, la mel, begudes ensucrades i coles, aliments amb fructosa, suc de fruita, pastes i caramels. Per endolcir utilitzeu sacarina, aspartam o estèvia.

L'alimentació ha de ser variada i equilibrada

- Mengeu patata, arròs, pasta, pa o llegums en tots els àpats, en quantitat moderada i, si és possible, que siguin integrals.
- Mengeu un plat de verdura i un d'amanida al dia, i també dues fruites al dia, millor amb pell.
- També, dues racions petites de carn magra (pollastre, gall dindi, conill...) o de peix. De peix blau, que és ric en omega-3, mengeu-ne tres cops per setmana.
- Beveu dos gots de llet semidesnatada o desnatada al dia. Podeu canviar un got de llet per dos iogurts desnatats o per 100 g de formatge fresc.
- Limiteu la quantitat de greixos de la carn i els embotits, i mengeu greixos sans en petites quantitats: oli d'oliva, fruits secs crus, peix blau o alvocat.

- Beveu almenys 1 litre i mig d'aigua al dia.

L'exercici físic

L'exercici físic diari i regular ajuda a disminuir el sucre, el colesterol, el

pes i la pressió arterial, i millora la circulació i el funcionament del cor.

Caminar és un bon exercici per a tothom. Consulteu el vostre equip sanitari sobre quins altres exercicis us convé practicar i amb quina freqüència i intensitat.

Altres consells

El **tabac** augmenta les possibilitats de patir malalties del cor i altres complicacions. Si fumeu, és molt important que ho deixeu. Tampoc són aconsellables les cigarretes electròniques.



Si teniu **sobrepès**, pot ser suficient perdre entre 2 i 5 quilos per disminuir el sucre a la sang i la pressió arterial.

Si teniu la **pressió** o el **colesterol** alts, seguieu els tractaments i consells del vostre metge o metgessa i d'infermeria.

Cuideu-vos els peus.



Si preneu pastilles per al sucre o insulina, porteu sempre sobres de sucre, per si noteu suors, tremolors o marejos provocats per una **baixada de sucre**.

Consulteu el vostre metge o metgessa o amb infermeria si teniu algun problema o dubte.