

OS MAIORES ERROS DOS



DIABÉTICOS

Descubra Quais São os Erros Mais Comuns Entre os Diabéticos e Evite-os!

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De maneira alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que seja com permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados. As informações fornecidas aqui são declaradas verdadeiras e consistentes, pois qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade total e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade ou culpa legal será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respectivos possuem todos os direitos autorais não detidos pelo editor.

Notícia legal:

Este livro está protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, entre outras, espelhos, omissões, ou imprecisões. DESENVOLVIDO POR VOCÊ+FIT

Os maiores erros dos diabéticos

A diabetes é uma doença que vem crescendo em termos alarmantes. Pesquisas recentes mostram o aumento considerado da população diabética mundial.

Isso se deve, principalmente, a um estilo de vida errado mantido pelas pessoas, visto que a maior porcentagem de diabetes é a do tipo 2, adquirida por hábitos não saudáveis.

A diabetes é uma doença onde o organismo não consegue metabolizar a glicose (açúcar do sangue) de forma eficiente através do hormônio insulina.

Isso se dá devido à incapacidade do pâncreas de secretar esse hormônio ou secretá-lo em pouca quantidade ou, ainda, secretá-lo em quantidades normais, mas sendo impossibilitado de realizar sua função devido a um quadro de resistência à insulina, geralmente causado pelo excesso de peso.

Mesmo após o diagnóstico de diabetes, os diabéticos ainda sim podem continuar cometendo erros que comprometem o tratamento, ou simplesmente podem se privar de alguns hábitos desnecessários.

Por isso, saiba quais os maiores erros que os diabéticos cometem, a fim de evita-los:

1. Cortar os carboidratos de vez da alimentação

O carboidrato é o principal responsável por elevar a taxa de açúcar no sangue e, aliado a outros fatores, causar a diabetes.

Porém, o que muitos não sabem é que, mesmo com o quadro de diabetes instalado, não é necessário cortar totalmente os carboidratos da dieta, pois são esses nutrientes que fornecem energia para que o corpo possa realizar suas funções e atividades diárias.

O correto é você eliminar os carboidratos simples da dieta e incluir os complexos.

Os carboidratos simples são absorvidos de forma mais rápida para o sangue e, dessa forma, a taxa de glicose sanguínea pode aumentar de forma súbita, prejudicando os diabéticos.

Ou seja, o mais indicado é substituir os alimentos como arroz branco, pães, biscoitos e massas com farinha de trigo branca para os alimentos nas versões integrais.

Os alimentos integrais contêm fibras que retardam a absorção dos carboidratos, fazendo com que eles sejam absorvidos de forma mais lenta e constante, não impactando o nível de açúcar no sangue.

2. Nunca comer alimentos doces

A maioria das pessoas pensa que o diabético não pode de jeito nenhum comer doces.

Mas já existem no mercado alternativas para o açúcar refinado e outros adoçantes naturais restritos para os diabéticos como mel e o açúcar mascavo.

Estamos falando dos adoçantes que podem ser utilizados em inúmeras preparações culinárias.

Os líquidos podem ser adoçados com adoçantes em gotas. Já as preparações que precisam passar por altas temperaturas podem ser adoçadas com adoçantes próprios para essa finalidade, isto é, os adoçantes culinários.

O uso dos adoçantes para diabéticos deve ser controlado, pois existem estudos que indicam prejuízos ao organismo se consumidos de forma indiscriminada.

3. Consumir sempre alimentos diet

Muitos diabéticos acham que todos os alimentos diet estão liberados. Mas não é bem assim. Esses alimentos não podem ser consumidos de forma desregrada, pois nem sempre são considerados saudáveis.

Alguns desses alimentos diet que não contém açúcar na sua preparação podem ser consumidos, desde que esse consumo não seja um hábito.

Isso porque, quando, nesses alimentos, um nutriente é totalmente retirado, outro é aumentado.

Por exemplo, se em uma barra de cereal diet o açúcar é totalmente retirado, a gordura pode estar em quantidade mais elevada e isso não é saudável, podendo prejudicar os níveis de colesterol e triglicérides do sangue.

Por isso, sempre compare os alimentos diet com os normais para verificar se há aumento excessivo de algum nutriente.

4. Tirar o açúcar da alimentação e manter o consumo de gordura e sal

Não adianta o diabético fazer o controle rígido do açúcar e manter hábitos considerados não saudáveis como o consumo exagerado de alimentos ricos em sal e gordura.

Acontece que muitos diabéticos podem desenvolver outras doenças associadas como hipertensão e alteração dos níveis de gordura normal no sangue, que é o aumento do colesterol e triglicérides.

Por isso, a dieta do diabético também deve ser controlada em termos de sal e gordura, principalmente a gordura saturada encontrada em alimentos de origem animal e a gordura trans, presente em alimentos industrializados.

5. Comer frutas desregradamente

As frutas estão liberadas para os diabéticos, desde que consumidas moderadamente.

Elas devem sempre ser consumidas com casca e bagaço, pois fornecem fibras que controlam a velocidade de absorção do açúcar.

Algumas devem ser consumidas com mais cuidado, devido elas terem um índice glicêmico um pouco mais elevado comparadas as outras.

São elas: manga, abacaxi, uva, banana e melancia.

6. Tomar medicação e não controlar a alimentação

Muitos pensam que somente os medicamentos irão controlar a diabetes, mas a alimentação influencia e muito no controle do nível de açúcar no sangue.

Para que a diabetes seja controlada, o tratamento inclui a medicação via oral, insulina em casos mais sérios e uma dieta que deve ser seguida de forma rigorosa.

7. Não controlar o peso

O excesso de peso e a obesidade são uns dos principais fatores que desenvolvem a diabetes.

Isso porque quem é obeso é mais propenso a desenvolver resistência à insulina, fator que desencadeia o aparecimento da diabetes.

Por isso, não só manter o peso sempre controlado como também manter um estilo de vida mais saudável, é essencial para a prevenção da diabetes.

Essa mudança pode ser feita tornando a sua alimentação mais saudável e praticando atividade física de forma regular.