

A regra dos 3 Qs

Qualidade, quantidade e quando!

Qualidade

É variar a alimentação com todos os grupos alimentares, recebendo assim uma diversidade de cores, sabores e nutrientes!



Quantidade

É comer de acordo com suas necessidades; baseada em seu peso, idade, atividade, dentre outros parâmetros, que o nutricionista irá melhor avaliar.

Quando

É seguir uma rotina alimentar, juntamente com sua família, conforme orientação de seu nutricionista. Por isso é importante administrar a insulina e realizar as refeições nos horários pré estabelecidos.



Nutrição - Enfermaria Pediátrica




Diabetes Mellitus Tipo 1

O que é?

Diabetes Mellitus tipo 1 é uma doença causada pela destruição de algumas células do pâncreas que são responsáveis pela produção de insulina; assim, a produção de insulina é insuficiente



 Insulina é o hormônio responsável por ajudar o açúcar (glicose) a entrar nas células e produzir energia. Por isso, é muito importante aplicar a insulina na hora e na quantidade correta para manter a glicose no sangue em valores normais!

Tenho DM tipo 1, e agora?

Para evitar complicações é importante controlar o nível de glicose no sangue, por isso, a medição e a administração correta dos medicamentos e/ou insulina devem seguir a rotina prescrita pelo médico.



A alimentação é de extrema importância, já que é através dela que você irá levar a glicose e outros nutrientes para o sangue e gerar energia!

Por isso, a adoção de hábitos saudáveis, incluindo uma alimentação balanceada, com acompanhamento de nutricionista, são essenciais!

Passos para uma alimentação saudável:

- 1 Distribua os alimentos em 5 a 6 refeições/dia. Não deixe de fazer o café da manhã!
- 2 Nos lanches, comece sempre pelas frutas (evite sucos) e não exagere na quantidade.
- 3 No almoço e jantar, continue a comer o tradicional arroz com feijão.
- 4 A metade do prato deve ser de vegetais coloridos. Pode ser na forma de salada crua e/ou vegetais cozidos.
- 5 Escolha pequenas porções de carnes magras e faça rodízio entre as brancas, vermelhas ou ovo.
- 6 Evite os açúcares e alimentos açucarados.
- 7 Evite os alimentos processados e ultraprocessados. Ao comer produtos com farinha, prefira os com farinha integral.
- 8 Brinque, dance, faça uma atividade física, e o mais importante: se divirta!