

Índice

CONSELHOS PARA DIABÉTICOS

INTRODUÇÃO

1 – DIABETES

- História da Diabetes Mellitus
- O que é a Diabetes Mellitus
- Classificação da diabetes
- Sintomas da diabetes
- Factores de risco
- Complicações da diabetes
- Os diferentes tratamentos da diabetes
- A insulina
- Tipos de insulina
- Material para administração de insulina
- Locais de injeção de insulina
- Tipos de antidiabéticos orais
- Autovigilância do diabético
- Vigilância laboratorial

2 – ALIMENTAÇÃO

- A alimentação na diabetes
- Hidratos de carbono
- Gorduras
- Proteínas
- Fibras
- Adoçantes
- Manutenção de um peso aceitável
- Comer em restaurantes

3 – ALGUNS COMPONENTES DOS ALIMENTOS

- Tabelas de equivalências

4 – ACTIVIDADE FÍSICA

- Actividade física

5 – TABACO

- Tabaco

6 – CUIDADOS NA DIABETES

- Cuidados com os olhos
- Cuidados com os pés
- Cuidados a ter quando vai viajar
- Cuidados a ter numa situação de doença aguda

7 – DIABETES E GRAVIDEZ

Diabetes na gravidez

Quando a mulher é diabética e quer engravidar

8 – RECURSOS

A quem pode recorrer quando necessita de ajuda

9 – RECEITAS

Salada de Courgete

Salada de Grão-de-Bico

Salada Oriental

Lentilhas estufadas

Salada de Espinafres

Contactos úteis

GLOSSÁRIO

BIBLIOGRAFIA