

Dia Mundial da Diabetes

3-5 porções

1-3 porções

2-3 porções

1,5-4,5 porções

1-2 porções

4-11 porções

3-5 porções

Em caso de dúvidas, consulte um Nutricionista.

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

www.apn.org.pt | geral@apn.org.pt



O que é a Diabetes?



TIPO 1

Quando o pâncreas não produz insulina.



TIPO 2

Quando o pâncreas se torna resistente à produção de insulina.



DIABETES GESTACIONAL
Quando a insulina é menos eficaz durante a gravidez.



Sinais de alerta

Urinar frequentemente



Perda de peso



Sede excessiva



Falta de energia



Se apresentar estes sintomas, consulte o seu médico e o seu nutricionista. Estes sintomas podem ser discretos em pessoas com Diabetes tipo 2.

Como prevenir a Diabetes tipo 2?



Actividade física regular



Alimentação saudável



Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Fonte: International Diabetes Federation, 2014

Com o apoio de:



Menos hábitos alimentares



Excesso de peso



Sedentarismo



Antecedentes familiares



Factores de risco para a Diabetes tipo 2