

Alimentação indicada para quem tem Diabetes

Segundo dados da Internacional Diabetes Federation, essa doença já afeta mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo que no Brasil, os diabéticos já atingem 10 milhões de brasileiros.

Para evitar esse mal, atente-se aos alimentos que podem ser consumidos livremente agrião, broto de feijão, alface, acelga, repolho, palmito, abobrinha, chicória, coentro, cebola, cebolinha, salsa, espinafre, hortelã, jiló, couve, couve-flor, pimentão, pepino, rabanete, tomate, maxixe, limão, aipo, rabanete, entre outros.

As pessoas que têm diabetes tipo um, apresentam os seguintes sintomas : vontade de urinar em excesso e também muita sede. Essas pessoas, costumam acordar durante a noite, para ir ao banheiro e também para beber água. Isso pode ocorrer principalmente com crianças e adolescentes, não descartando a hipótese de acontecer também em idosos e adultos de modo geral.

Outro sintoma que deve ser observado, é quando acontece uma perda brusca de peso, apesar da alimentação nutritiva, ingerida no dia a dia. O controle dessa doença é feito com injeção de insulina.

A Diabetes tipo dois, é bem diferente porque essa pode ser evitada, ela está vinculado a o excesso de peso, a vida sedentária e ao desequilíbrio da alimentação.

Alimentos que não devem ser ingeridos: Carne de porco e seus derivados, creme de leite,

nata, manteiga, frituras, pele de frango, coco e leite de coco, entre outros.

Precisamos ficar atentos com exames de sangue periódicos, alimentação saudável e exercícios físicos, pois uma vida sedentária e a falta de preocupação com a alimentação?

Cuide de sua saúde. [Max burn emagrece](#) naturalmente e pode ajudar você a equilibrar seu organismo.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/alimentacao-indicada-para-quem-tem-diabetes>