

HÀBITS ALIMENTARIS I ENFERMETATS CARDIOVASCULARS (Diabetis mellitus)



La **DIABETES MELLITUS** és una malaltia que es produeix quan el pàncrees no pot fabricar prou insulina o quan aquesta no aconsegueix actuar en l'organisme perquè les cèl·lules no responen al seu estímul.

Tipus de diabetis

- > **Diabetis mellitus tipus I:** Les cèl·lules del pàncrees encarregades de fabricar insulina es destrueixen i deixen de generar-la.
- > **Diabetis mellitus tipus II:** Es produeix per una resistència a la insulina a causa de l'augment de sucre a la sang. La insulina no exerceix l'acció d'introduir el sucre en les cèl·lules i es produeix una hiperglucèmia. A continuació, se n'indiquen les causes.

Quines són les causes de la diabetis mellitus tipus II (DM-II)?



HÀBITS ALIMENTARIS I ENFERMETATS CARDIOVASCULARS (Diabetis mellitus)

Quins hàbits alimentaris he de canviar per prevenir i/o reduir les DM-II?

Si tens sobrepès o obesitat abdominal, cal que redueixis el pes entre 5-10 %.

Com? **↑** Augmentant la despesa energètica amb la pràctica d'activitat física.
 ↓ Reduint la ingesta calòrica.



Redueix el consum de begudes alcohòliques.



Redueix el consum d'aliments rics en **sucres afegits**.



Redueix el consum d'aliments rics en **greixos saturats o trans**.

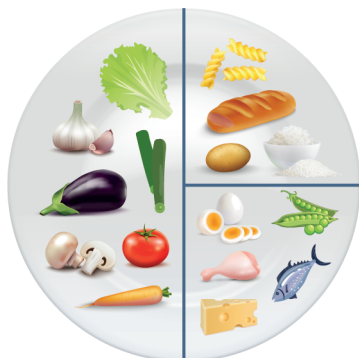
Quins hàbits alimentaris he de seguir per prevenir i/o reduir la DM-II?



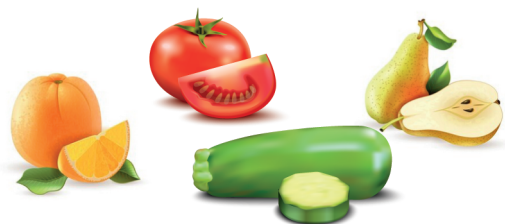
Augmenta els aliments rics en fibra: pa, pasta o arròs integrals, llegums, fruita seca, fruites i verdures.



Incorporar en el dia a dia **aliments rics en greixos saludables**.



Planifica els dinars i sopars amb el plat saludable.



Menja 5 racions de fruita i verdura al dia.