

MITOS E VERDADES SOBRE DIABETES

#literaciaemsaúde



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Diabetes

MITO

Pessoas com Diabetes nunca podem comer fruta.

VERDADE

As pessoas com Diabetes devem ter uma alimentação saudável, completa e variada, da qual o consumo moderado de fruta faz parte.

 **MITO**

VERDADE



O aparecimento de Diabetes tipo 1 depende da alimentação.

A Diabetes tipo 1 é uma doença auto-imune em que deixa de haver produção de insulina, e não está associada a erros alimentares.

 **MITO**

VERDADE 

As pessoas com Diabetes não devem praticar exercício físico.

O exercício físico é benéfico no controlo da Diabetes, sendo um dos pilares do tratamento.