

Os cuidados alimentares são indispensáveis para qualquer pessoa com diabetes, independentemente do tratamento incluir a toma de antidiabéticos orais ou insulina.

Nas pessoas com excesso de peso ou obesidade, a perda de peso moderada (com um plano de controlo da ingestão energética) contribui para melhorar o perfil glicémico e reduzir o risco de complicações cardiovasculares.

Siga os conselhos básicos de uma alimentação saudável e, muito importante, controle as quantidades que ingere em cada refeição. Reserve os alimentos mais ricos em gordura e açúcares para dias especiais e ocasionais.

Vigie o peso mensalmente e faça exercício físico diariamente, cerca de 30 minutos por dia (por exemplo, caminhada, bicicleta, hidroginástica, jardinagem, ...).



Contactos:
Rua Rodrigo da Fonseca, 1
1250-189 Lisboa

Tel.: 213 816 100
e-mail: diabetes@apdp.pt
www.apdp.pt

com o apoio de:



ALIMENTAÇÃO E DIABETES

A ALIMENTAÇÃO FAZ PARTE DO TRATAMENTO
DE TODAS AS PESSOAS COM DIABETES.

A ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL
E EQUILIBRADA
É A MAIS ADEQUADA,
E FUNDAMENTAL
PARA O BOM CONTROLO
DA DIABETES.



ESTILOS DE VIDA

ALIMENTAÇÃO E DIABETES

Escolha alimentos saudáveis e aprenda a adequar as quantidades às suas necessidades.

CONHEÇA E SIGA OS CONSELHOS MAIS IMPORTANTES:

- 1 **Todos os alimentos com hidratos de carbono têm impacto na glicemia.** No entanto, estes devem representar a maior parte da energia, que é variável com a idade, peso, se é homem ou mulher e nível de atividade física.

É importante optar pelos alimentos mais saudáveis em cada refeição

e nas quantidades certas:

Pão (de centeio, de mistura ou integral), massa, arroz, batata, batata-doce, feijão, grão, ervilhas, favas e lentilhas, couscous, aveia ou centeio integrais, leite, iogurte sem açúcar e fruta fresca. Privilegiar os alimentos de absorção lenta e moderada (índice glicémico baixo e médio) contribui também para reduzir a hiperglicemia após as refeições. Aconselhe-se com um Nutricionista/Dietista para saber as quantidades adequadas às suas necessidades.



ESPECIFICIDADES:

PESSOAS COM DIABETES TIPO 2:

Ingira **quantidades moderadas de hidratos de carbono em cada refeição** (cerca de 6 refeições por dia) e **mantenha essas mesmas quantidades de dia para dia.**

PESSOAS COM DIABETES TIPO 1:

É importante **saber contabilizar o número de porções de hidratos de carbono ingeridos em cada refeição**, pois essa quantidade deve estar em equilíbrio com a ação da insulina. Aconselhe-se com um Nutricionista / Dietista especializado em diabetes para planear o número de refeições e as quantidades adequadas.

- 2 **Evite alimentos ricos em açúcares:** bolos, doces, refrigerantes, mel e frutos secos (passas, figos secos, etc).

- 3 **As fibras** são fundamentais para manter o trânsito intestinal e regular os níveis de glicose e colesterol no sangue. Inicie as duas refeições principais com **sopa rica em vegetais** e inclua **salada ou hortalícia** no prato.

- 4 **Evitar a ingestão excessiva de gordura** é importante para o controlo do peso e da glicemia. E escolher as gorduras mais saudáveis promove a saúde cardiovascular. Opte pelo azeite para cozinhar nos assados e estufados e para temperar. Coma regularmente peixe, e prefira as carnes magras, coelho e aves (sem pele e gorduras visíveis). Pode incluir diariamente algumas nozes ou amêndoas nos seus lanches ou refeições. Reduza os fritos e as gorduras saturadas e/ou hidrogenadas que se encontram nos enchidos, carne e queijo gordo, natas, manteiga, folhados, croissants e fast-food.

- 5 **Reduza os alimentos salgados e o sal** no tempero. Como alternativa sugerimos as ervas aromáticas, especiarias e sumo de limão.

- 6 **A água é a bebida de primeira escolha** e recomenda-se 1,5 a 2 litros por dia.

- 7 **Bebidas alcoólicas:** Estão contra-indicadas em caso de gravidez, amamentação, cirrose, hepatite, pancreatite, triglicéridos elevados e neuropatia grave. Se não houver contra-indicação médica, os adultos podem beber à refeição, e até 2 copos de vinho ou cerveja por dia (metade da quantidade para as mulheres).

- 8 Para adoçar o café ou outra bebida, **pode usar adoçante.** Lembra-se que alguns alimentos “sem adição de açúcar” ou “light” podem ter hidratos de carbono a contabilizar, ou serem ricos em gordura. Leia os rótulos e aconselhe-se com um Nutricionista/Dietista.

