

# CARBOIDRATOS E O CONTROLE DE AÇÚCAR NO SANGUE

Alimentos com carboidrato fornecem ao seu corpo a energia necessária para mantê-lo saudável. Alguns carboidratos elevam rapidamente o açúcar no sangue. Outros carboidratos elevam o açúcar no sangue mais lentamente.

Os carboidratos que elevam o açúcar no sangue mais lentamente são o melhor tipo para serem consumidos. Consumir carboidratos em demasia ou muitos carboidratos que elevam o açúcar no sangue muito rapidamente pode dificultar o controle de açúcar no sangue.

Abaixo segue uma lista de alguns dos muitos alimentos com carboidrato que elevam o açúcar no sangue lentamente. Comer esses alimentos nas quantidades corretas, no horário correto do seu plano alimentar, ajuda a controlar o açúcar no sangue e a diabetes.

## CARBOIDRATOS QUE ELEVAM O AÇÚCAR NO SANGUE VAGAROSAMENTE OU APENAS UM POUCO

**Feijões/legumes:** Cozido, preto, manteiga, cannellini, feijão vermelho, feijão-de-lima, feijão moyashi, soja, lentilha, ervilha (seca, partida)

**Bebidas:** Café, chá, tomate ou sumo 100% de vegetais (pouco sal), gordura magra, todas as bebidas magras

**Pão:** Pumpnickel (pão alemão de centeio integral), pão de fermentação natural, tortilhas de milho

**Cereais de pequeno-almoço:** All-Bran, aveia irlandesa, Glucerna (todos os tipos)

**Biscoitos/bolachas de água e sal:** Um biscoitinho de farinha de aveia (2.5"/0.9 oz.)

**Laticínios:** Leite (todos os tipos), iogurte natural e iogurte "light"

**Frutas:** Maçãs (frescas ou secas), tâmara, coquetel de frutas, uvas, toranja, kiwi, manga, nectarina, laranja, pêsego ou peras (frescos, secos ou em sumo natural enlatado), ameixa, passas, morango

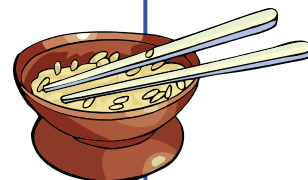
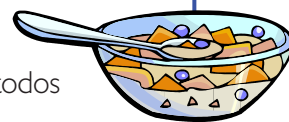
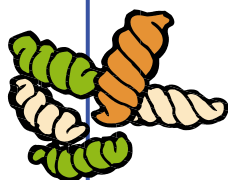
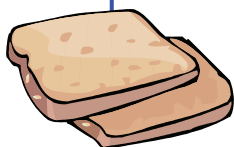
**Grãos:** Cevada, trigo sarraceno, trigoilho, quinoa, centeio, sêmola, grãos de trigo

**Massa/noodles:** Todas as formas de massa produzidas à base de sêmola ou trigo duro

**Arroz:** Arroz integral

**Lanches:** Gelado (todos os tipos), nozes (todos os tipos), amendoins M&M, barrinha proteica, barras NutriSystem, barra SmartZone, barra Snickers e barras Glucerna (todos os tipos de barras)

**Legumes:** Todos os legumes sem amido exceto beterraba, couve-nabo e couve nabiça. Limite ou evite também consumir batata branca



Converse com o seu médico, orientador de diabetes ou nutricionista registado para saber mais sobre quais alimentos com carboidrato pode comer para facilitar o controle de açúcar no sangue e a diabetes.