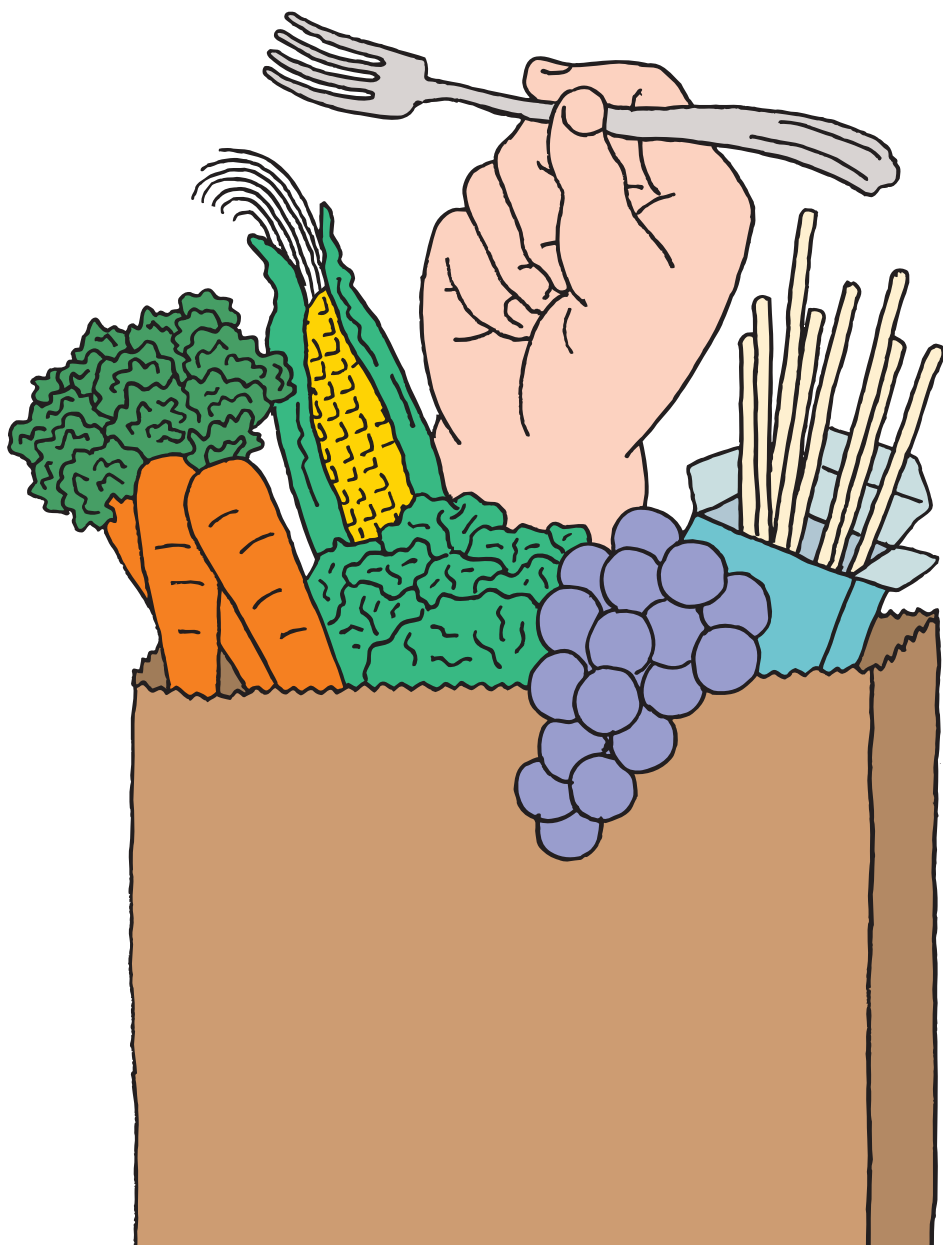


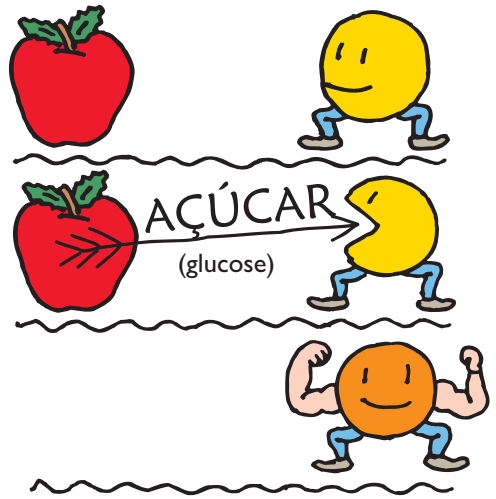
DIABETES

E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Os alimentos dão-nos a energia necessária para uma vida saudável. O seu corpo transforma a maior parte dos alimentos que ingere num açúcar chamado glucose.

A insulina ajuda as células a obter o açúcar (glucose) de que necessita para obter energia. A insulina também ajuda a manter normais os níveis de açúcar no sangue. Quando se tem diabetes, o corpo não produz insulina ou insulina suficiente, ou a insulina que produz não funciona corretamente.



Mesmo quando a insulina não funciona corretamente, uma alimentação saudável pode ajudar a evitar que o açúcar no sangue fique muito alto ou muito baixo.

Planeamento das suas refeições

Uma alimentação saudável inclui o planeamento das suas refeições, a escolha de alimentos saudáveis e o controlo do seu peso. Inclui também equilibrar o que come e a quantidade que come com o seu nível de atividade.



○ seu médico, educador em matéria de diabetes ou um dietista ajudá-lo-ão a planear as suas refeições.

○ que se come depende de:

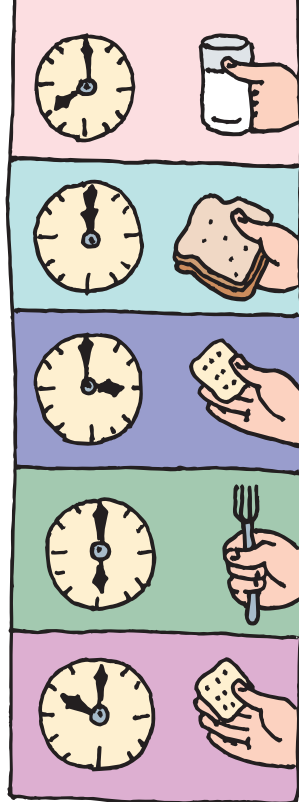
- quanto pesa
- quão ativo é
- os seus níveis de açúcar no sangue
- os alimentos que gosta de comer

Os alimentos que ingere alteram os seus níveis de açúcar no sangue de diferentes formas. Aprenderá a fazer escolhas alimentares que ajudam a controlar o açúcar no sangue.

Se tomar comprimidos para a diabetes ou insulina, aprenderá também a comer a horas diferentes durante o dia. Isto ajudará o seu medicamento a manter o açúcar no sangue sob controlo.

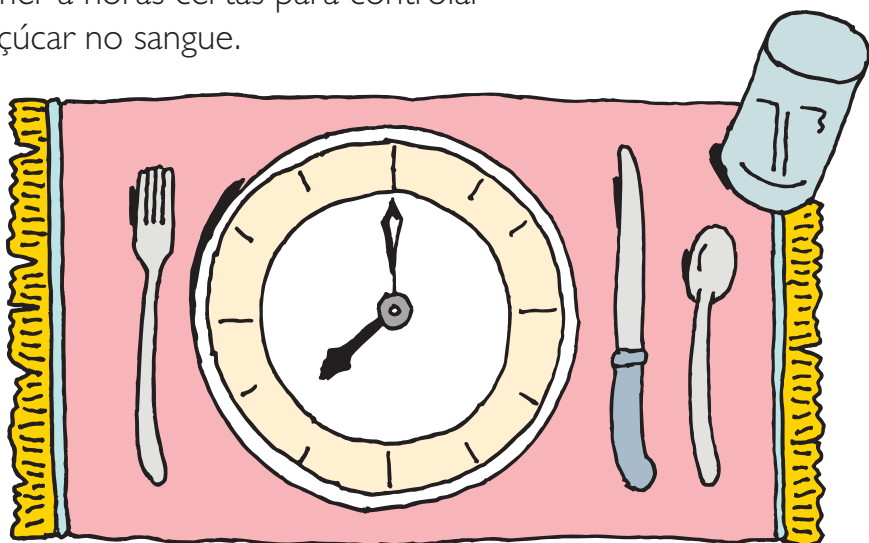
Algumas pessoas, especialmente as ativas, podem necessitar de lanches entre as suas refeições regulares.

*Siga o seu plano de refeições.
Tente não saltar nenhuma refeição ou lanche.*



○ seu objetivo é:

- comer alimentos saudáveis
- comer a quantidade correta de alimentos e
- comer a horas certas para controlar o açúcar no sangue.



Escolha de alimentos saudáveis

Uma pirâmide alimentar saudável como a que se segue ajudá-lo-á a controlar o açúcar no sangue.



Adaptado de *Eat, Drink, and Be Healthy* por Walter C. Willett, M.D.*

O seu objetivo é comer hidratos de carbono, proteínas e gorduras de forma equilibrada e saudável. Os hidratos de carbono são a principal fonte de energia do organismo. Os especialistas em saúde recomendam que cerca de metade das calorias ingeridas por dia provenha de alimentos ricos em hidratos de carbono, como os cereais integrais.

*Copyright © 2001 pelo Presidente e pelos membros do Harvard College. Reimpresso com a permissão da Free Press, uma divisão da Simon and Schuster, Inc., NY.

Alimentos ricos em fibras

Os alimentos ricos em fibras ajudam a controlar o açúcar no sangue. A fibra também pode fazer com que se sinta cheio, o que o ajuda a comer menos.

Os alimentos com alto teor de fibras incluem:

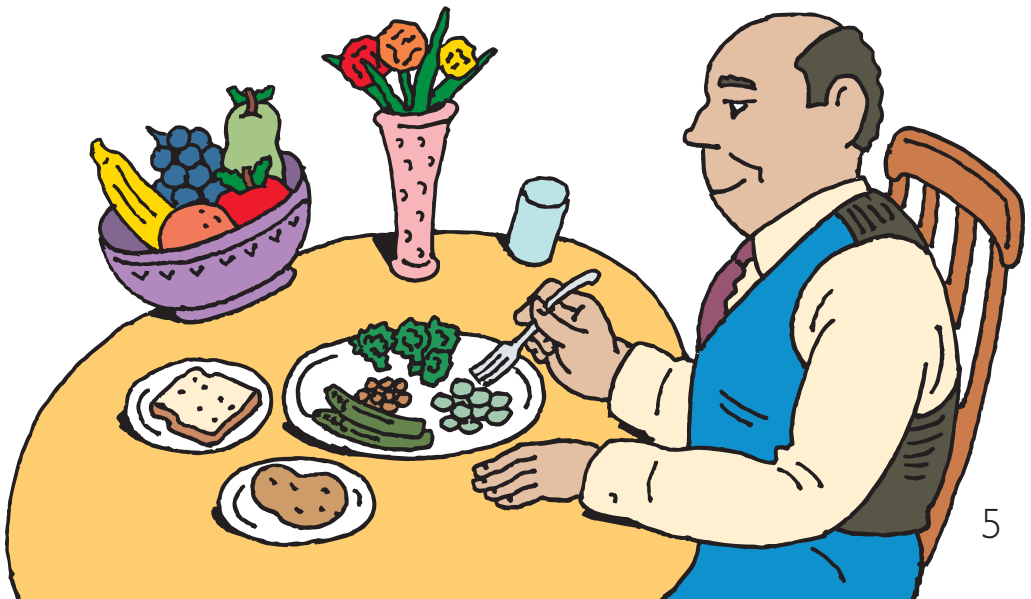
- frutas e legumes frescos
- cereais e pães integrais
- feijões, ervilhas, lentilhas e leguminosas
- arroz integral, cevada e aveia



Alimentos com baixo teor de gordura e sal

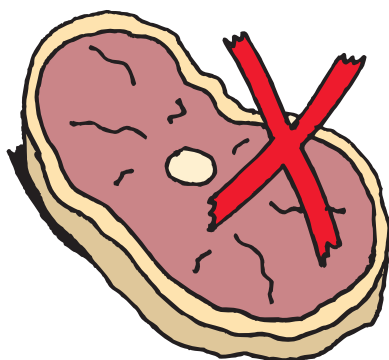
Os alimentos gordos têm mais calorias do que os outros alimentos. Assim, comer alimentos com baixo teor de gordura ajudá-lo-á a controlar o seu peso.

A diabetes pode ser mais difícil de controlar se tiver excesso de peso. Comer menos gordura também pode ajudar a prevenir doenças cardíacas.



Coma menos gordura

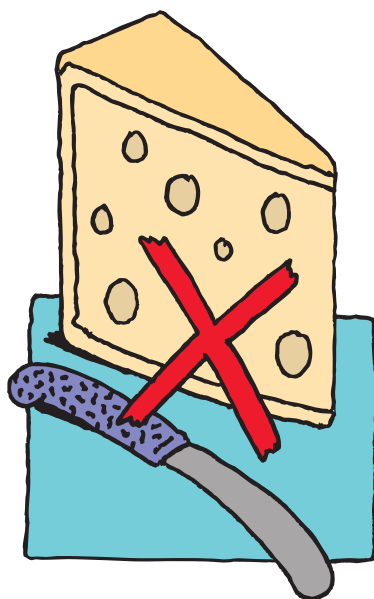
- reduza a manteiga, a margarina, o óleo, os molhos para salada e as natas ácidas ao comer e cozinhar

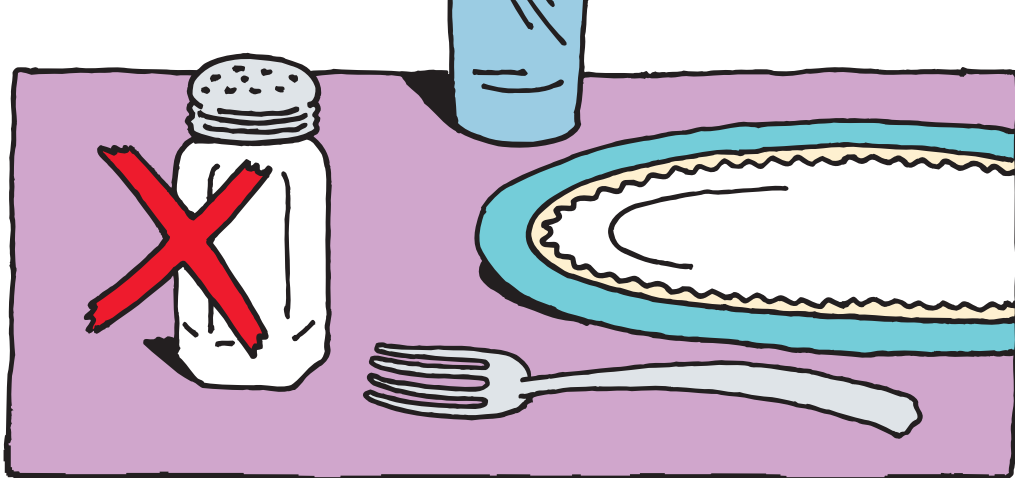


- reduza o consumo de carnes gordas, leite gordo, queijo, alimentos fritos, manteiga de amendoim e batatas fritas
- tenha cuidado com o que pede nos restaurantes de fast-food (a fast-food muitas vezes tem muita gordura)



Outras formas de reduzir a gordura na sua dieta: Retire a pele do frango e corte a gordura da carne antes de a cozinhar ou comer. Beba leite sem gordura, com baixo teor de gordura ou magro. Coma queijos e sobremesas com baixo teor de gordura ou sem gordura. Cozinhe, grelhe ou asse os alimentos em vez de os fritar.



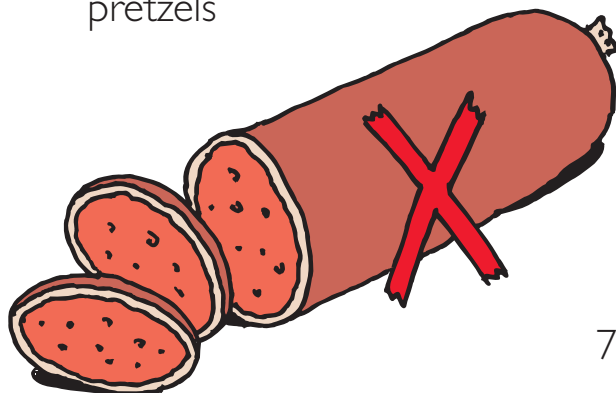


A tensão arterial elevada é um problema comum nas pessoas com diabetes. O seu médico pode pedir-lhe que coma menos sal se tiver tensão arterial elevada.

Formas de reduzir o sal:

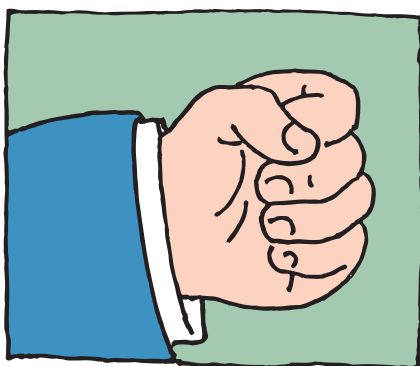
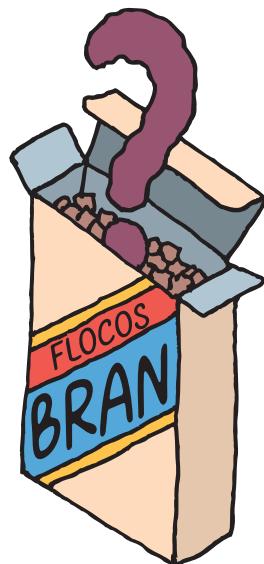


- não adicione sal aos alimentos que come ou cozinha
- não coloque o saleiro na mesa
- utilize temperos sem sal, como alho em pó, cebola, pimenta, especiarias e ervas aromáticas
- evite alimentos ricos em sal, como carne para o almoço, conservas, batatas fritas e pretzels



Quanto é que se deve comer?

Aprenda sobre o tamanho das porções. É uma forma importante de ajudar a controlar os seus níveis de açúcar no sangue. Uma forma de saber a quantidade de alimentos que está a ingerir é pesá-los ou medi-los. Utilize um copo medidor e colheres, ou uma balança.



PUNHO = 1 CHAVENA

A maioria das pessoas come mais do que pensa. Depois de medir os alimentos durante algum tempo, muitas vezes é capaz de saber o tamanho de uma porção só de olhar para ela.



POLEGAR = 1 ONÇA DE QUEIJO



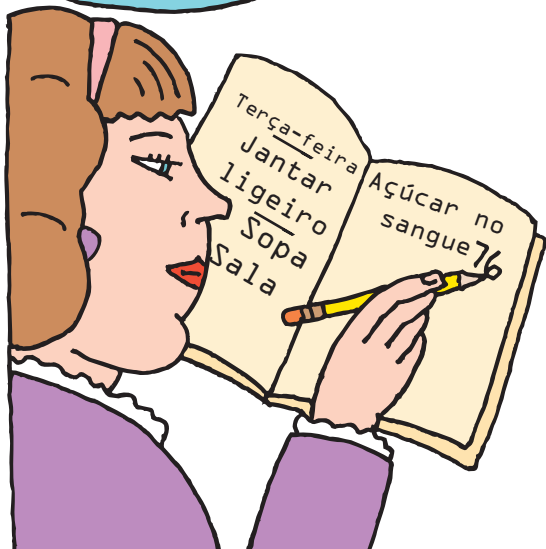
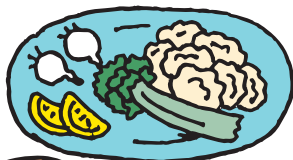
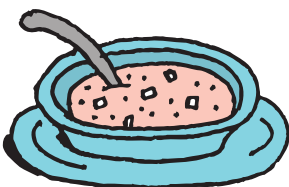
**BARALHO
DE
CARTAS =
3 ONÇAS
DE CARNE**

Leia os rótulos dos alimentos

Os alimentos embalados têm rótulos nutricionais que indicam as calorias, o tamanho da porção, os hidratos de carbono, o sal, a gordura e outras informações.

Os rótulos dos alimentos podem ajudá-lo a escolher os alimentos que se adequam ao seu plano de refeições.

Leia sempre os rótulos dos alimentos quando faz compras.



Anote

Mantenha um diário alimentar. Isto ajudá-lo-á a ver como o seu nível de açúcar no sangue é alterado pelo que come, quando come e quanto come.

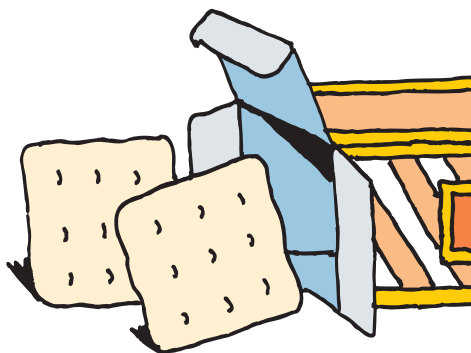
Jantar fora



Se tem diabetes, planeie com antecedência as suas refeições fora de casa. Isto ajudá-lo-á a controlar o açúcar no sangue.

Eis algumas formas de planear com antecedência:

- Informe-se sobre o que está a ser servido, para o caso de precisar de trazer algo que se enquadre no seu plano de refeições
- Beba água ou refrigerante dietético, se puder
- Nos restaurantes, peça comida cozida, assada ou grelhada - não frita
- Peça que os molhos e temperos sejam servidos à parte
- Leve sempre um lanche para o caso dos seus planos de refeição mudarem



Sobre o álcool

Informe o seu médico se bebe álcool. Se tomar insulina ou comprimidos para a diabetes e beber álcool, o nível de açúcar no sangue pode baixar demasiado.

Um copo por dia é o objetivo para as mulheres. Os homens podem beber até dois copos por dia. Não se esqueça de testar o seu nível de açúcar no sangue depois de beber álcool.

1 COPO =



5 OZ. DE VINHO

OU



1½ OZ. DE ALCOOL

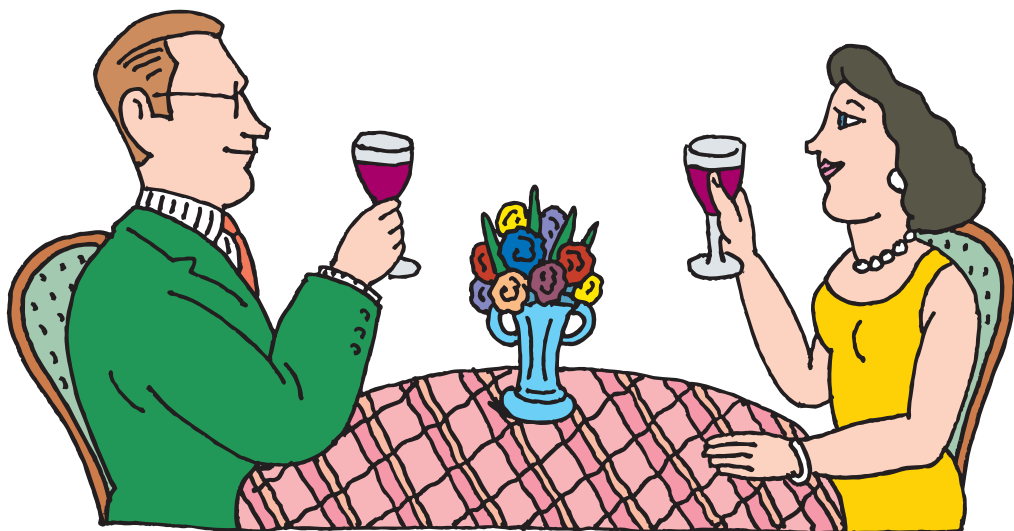
OU



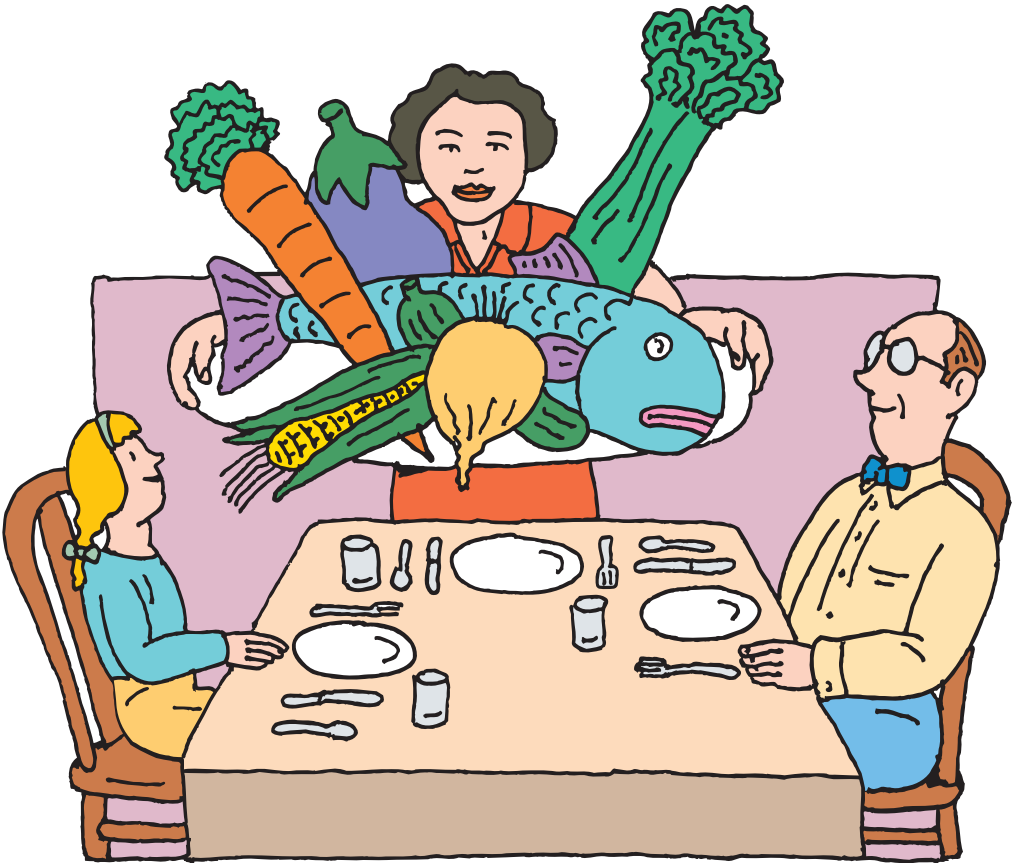
12 OZ. CERVEJA

Se beber álcool:

- Beba com uma refeição ou logo após comer
- Beba devagar
- Escolha cerveja light ou vinho branco
- Misture bebidas com club soda, refrigerante dietético ou água



Mantenha a diabetes sob controlo! Equilibre quando come, o que come e a quantidade que come com exercício físico regular e a toma dos seus medicamentos.



Uma alimentação saudável é importante para as pessoas com diabetes e para todas as outras pessoas. Você e a sua família podem desfrutar dos mesmos alimentos saborosos e saudáveis.

Translation provided by Southcoast Health
© Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2023