

→ **Adoçantes:** Substitua o açúcar do café, do suco e do chá por um adoçante de sua preferência, mas sem exageros. Prefira os não-calóricos, à base de sacarina, **sucralose**, ou stévia.

→ **Controle o consumo de massas, pães e cereais**, evitando 02 tipos desses na mesma refeição, como: arroz e macarrão, arroz e batata, macarrão e pão e dê preferência ao integrais

→ **Controle o seu peso!** A obesidade contribui para as complicações da doença.

→ **Tenha hábitos saudáveis:** pratique uma atividade física (sempre com orientação de um profissional da área).



ALIMENTOS

QUE DEVEM SER EVITADOS:

Açúcar, mel, rapadura, garapa, balas doces, bolos, chocolates, bombons, refrigerantes, tortas, pudins, sorvetes, pães, doces, farinha Láctea, mucilon de milho



ALIMENTOS QUE

DEVEM SER CONTROLADOS:

Arroz, massas em geral, batata, mandioca, cará, inhame, batata baroa, pães, biscoitos, farinhas, feijão, óleos, margarina, frutas.



Referências

(SBD) Sociedade Brasileira de Diabetes. Manual do Paciente. 2006/2007

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. SEYFFART, Anela; SACHS, Anita; VIGGIANO, Celeste; MENDONÇA, Deise; GOUVEIA, Gisele; BRUNO, Luciana; ALVAREZ, Marlene e col. **Manual de Nutrição Pessoa com Diabetes**. Brasil, 2009, 38 p.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. SEYFFART, Anela; SACHS, Anita; VIGGIANO, Celeste; MENDONÇA, Deise; GOUVEIA, Gisele; BRUNO, Luciana; ALVAREZ, Marlene e col. **Manual de Nutrição Profissional da Saúde**. Brasil, 2009, 45 p.



Hospital das Clínicas/UFMG
Ambulatório Bias Fortes
Grupo de Pesquisas em Nutrição



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA DIABÉTICOS



Belo Horizonte

O QUE É A DIABETES?



A diabetes é uma doença provocada pela deficiência na produção e/ou na ação da insulina, (hormônio responsável por levar a glicose para dentro das células do corpo) Assim acumula-se muita glicose no sangue, o que desencadeia sérias complicações.

A glicose no sangue é chamada de glicemia. Quando temos muita glicose no sangue chamamos de **hiperglicemia**. Já o baixo nível é chamado de **hipoglicemia**.

LEMBRE-SE:

O cuidado com a alimentação é essencial para o controle do diabetes, pois contribui para a normalização da glicemia.



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA O CONTROLE DA GLICEMIA:

→ **Coma pelo menos de 3 em 3 horas.** Comer em intervalos pequenos e em quantidades menores leva a menor carga de glicose ao nosso organismo, o que permite um melhor controle da glicemia, evitando-se a falta ou o excesso de açúcar no sangue.

→ **Evite alimentos com elevado teor de gordura.** Prefira leite e derivados desnatados, carnes brancas de peixe e frango (retirar a pele das aves e a gordura visível das carnes), queijos do tipo cottage, ricota ou minas frescal, carnes grelhadas, assadas ou cozidas sem adição de óleo.



→ **De olho nos rótulos!** Há alimentos com muito açúcar, e o açúcar já é a própria glicose. Em geral o açúcar aparece nos rótulos com o nome de carboidratos.

→ **Coma frutas, verduras e alimentos integrais.** Esses alimentos contêm fibras, que fazem que a glicose vá para o sangue mais lentamente, o que ajuda no controle da glicemia. Além disso, contribuem para a saciedade e ajudam no bom funcionamento intestinal.

→ **Diet x Light!** Os alimentos light são aqueles que possuem redução em algum nutriente. Dessa forma, ainda sim eles podem conter açúcar. Já os alimentos diet são aqueles que possuem substituição de algum nutriente, a exemplo do adoçante substituindo o açúcar. Por isso, são os mais recomendados para diabéticos.

ATENÇÃO: Preferir consumir a fruta inteira a suco de frutas. Pois no suco contém poucas fibras o que ajuda a glicose chegar rápido no sangue