

# Alimentação para o controle da **Diabetes**



# O que é a Diabetes?

Diabetes é uma doença provocada pela deficiência na produção ou ação da insulina, hormônio responsável por levar a glicose (açúcar) do sangue para dentro das células.

O excesso de glicose no sangue é chamado de hiperglicemia e sua deficiência é chamada de hipoglicemia. As duas situações levam a sérias complicações na saúde, por isso, é importante manter os níveis de glicemia controlados.

## Atenção

O BOM  
CONTROLE  
DA GLICEMIA  
DEPENDE:

Cuidado com a  
alimentação

Uso correto  
da medicação

Prática regular  
de exercícios  
físicos





## Cuidados com a alimentação

**Tenha uma alimentação variada para bom funcionamento do organismo.**

**Fracione sua alimentação:** realize de 5 a 6 refeições por dia, com menor volume: café da manhã, almoço e jantar, com pequenos lanches nos intervalos.

**Evite alimentos com elevado teor de gordura:**

- Prefira leite e derivados desnatados, queijo tipo minas frescal, ricota e cottage;
- Carnes assadas, grelhadas ou cozidas sem adição de óleo, de preferência carnes brancas de peixe e frango (retirar pele do frango e gordura aparente das carnes);
- Opte por alimentos fontes de boas gorduras: azeite de oliva, abacate, castanhas, sardinha e salmão.



## Coma frutas, verduras, legumes e alimentos integrais:

Esses alimentos são ricos em fibras, que auxiliam no controle da glicose no sangue.

O consumo diário de frutas é importante, mas não exagere nas quantidades, pois elas possuem frutose, um tipo de açúcar que eleva a glicemia.

Consuma 3 porções de frutas por dia em horários diferentes, de preferência com casca e bagaço.

Atenção ao consumo de sucos, pois possui várias porções de fruta em um único copo, por isso se for consumir sucos, prefira os naturais ou polpas mais diluídas, em pouca quantidade.

Fique de olho nos rótulos

Escolha alimentos com menor teor de carboidrato e maior teor de fibras

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção \_\_\_\_g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	g	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras totais	g	%
Gorduras saturadas	g	%
Gorduras trans	g	%
Fibra alimentar	g	%
Sódio	mg	%

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



LIGHT

## ALIMENTOS LIGHT

São aqueles com diminuição de algum nutriente, porém podem conter açúcar.

## ALIMENTOS DIET

São aqueles que possuem substituição de algum nutriente, por exemplo, a troca do açúcar por adoçante. Por isso, são os mais recomendados para os diabéticos, mas, devem ser consumidos com moderação.



DIET

### Consumo de massas, pães e cereais:

- Prefira os **alimentos integrais** (maior quantidade de fibras), consuma quantidades moderadas.
- **Mastigue bem os alimentos:** A mastigação estimula o centro da saciedade (localizado no cérebro), esse processo leva cerca de 20 minutos. Coma devagar e saboreie os alimentos.
- Mantenha um **peso corporal saudável**.
- **Evite o consumo de bebidas alcóolicas.**



Não consuma, na mesma refeição, alimentos de alto índice glicêmico (alimentos que aumentam a glicose do sangue rapidamente)

Alto  
Índice  
Glicêmico

Pão branco, arroz branco, tapioca, bolachas, cereais matinais (sucrilhos), batata, beterraba, uva passa, abóbora, farinha de trigo, macarrão e massas em geral, melancia, uva

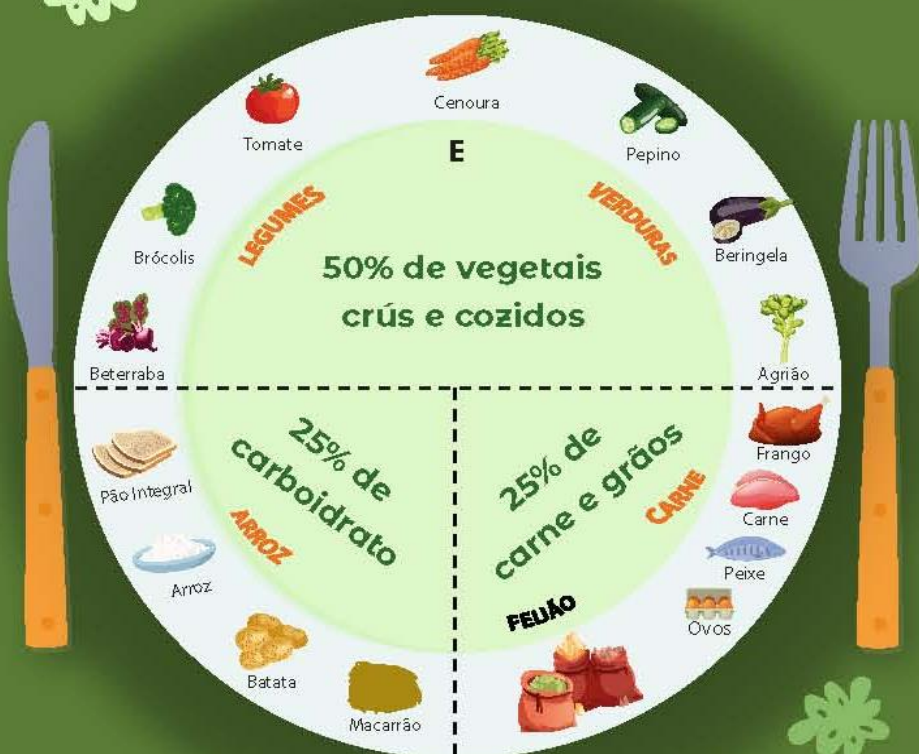
Moderado  
Índice  
Glicêmico

Pão integral, arroz integral, biscoito cream cracker, batata doce, milho cozido, macarrão integral, inhame, banana, manga, abacaxi, mamão, cenoura cozida

Baixo  
Índice  
Glicêmico

Maçã, laranja, pêssigo, pêra, ameixa, feijão, lentilha, soja, ervilha, leite, iogurte sem açúcar ou natural desnatado e aveia

*Siga o modelo de prato saudável*





Não consuma, na mesma refeição, alimentos de alto índice glicêmico (alimentos que aumentam a glicose do sangue rapidamente)

Alto  
Índice  
Glicêmico

Pão branco, arroz branco, tapioca, bolachas, cereais matinais (sucrilhos), batata, beterraba, uva passa, abóbora, farinha de trigo, macarrão e massas em geral, melancia, uva

Moderado  
Índice  
Glicêmico

Pão integral, arroz integral, biscoito cream cracker, batata doce, milho cozido, macarrão integral, inhame, banana, manga, abacaxi, mamão, cenoura cozida

Baixo  
Índice  
Glicêmico

Maçã, laranja, pêsego, pêra, ameixa, feijão, lentilha, soja, ervilha, leite, iogurte sem açúcar ou natural desnatado e aveia

*Siga o modelo de prato saudável*

