

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

DIABETES



Orientações Gerais

- Prefira o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, buscando uma alimentação variada e colorida;
- Estabeleça horários para as refeições preferindo realizá-las em ambientes calmos. Evite longos períodos de jejum;
- Mastigue bem os alimentos;
- Evite adoçar as preparações e adapte o seu paladar a apreciar o sabor natural dos alimentos;
- Exclua temperos industrializados, dando preferência aos temperos naturais;
- Crie o hábito de ler o rótulo dos alimentos e procure conhecer a sua composição, pois quanto maior a lista de ingredientes, mais industrializado ele é;
- Mantenha a ingestão de pelo menos 2 litros de água por dia;
- Pratique atividade física regularmente, com orientação de um profissional;
- **CUIDADO!** O fumo e o consumo de álcool são prejudiciais à sua saúde e devem ser evitados.

PARA DAR CONTINUIDADE AO SEU TRATAMENTO NUTRICIONAL, COM UMA DIETA INDIVIDUALIZADA, PROCURE UM NUTRICIONISTA AMBULATORIAL.

Dica: a lista de ingredientes do rótulo é formulada em ordem crescente, sendo assim, o primeiro elemento da lista estará presente em maior quantidade.

O que é diabetes?



Diabetes é uma doença que tem como principal característica o aumento de açúcar no sangue, devido a incapacidade de produzir insulina ou pela resistência a este hormônio. Os principais sintomas são perda de peso, fome e sede excessivas, aumento da frequência urinária, fraqueza, cansaço e tontura.

PRINCIPAIS COMPLICAÇÕES

A descompensação da doença pode desencadear em alterações visuais, complicações renais, comprometimento na cicatrização, doenças cardiovasculares, perda de sensibilidade nas extremidades, entre outras.

Para mais informações, acesse: www.diabetes.org.br/publico/home-nutricao

O tratamento clínico associado a uma alimentação adequada e hábitos de vida saudáveis promovem melhor controle da doença e diminuição das complicações

O que devo evitar?



- Doces e produtos açucarados, frituras, alimentos gordurosos e embutidos (salsicha, salame, presunto, linguiça, peito de peru, blanquet, apresuntado, mortadela, bacon);
- Produtos industrializados, enlatados, sucos concentrados ou de caixinha, refrigerantes, temperos prontos;
- Reduzir ao máximo o uso de óleos vegetais (soja, milho, girassol, canola, algodão);
- Sal: use com moderação. A recomendação diária, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é de 5g/dia (1 colher de chá rasa) distribuída em todas as refeições.

O que dar preferência?



- Carnes magras (bovina e suína), frango sem pele, peixes e ovos;
- Preparações cozidas, grelhadas ou assadas;
- Frutas e vegetais crus e cozidos, distribuídos em 5 porções (o equivalente a 400g) ao longo do dia, conforme recomendado pela OMS;
- Alimentos ricos em fibras, como aveia, linhaça, chia, quinoa, etc.;
- Gorduras boas: azeite de oliva, abacate, coco, peixes (salmão, atum, sardinha) e oleaginosas (castanha do Pará, castanha de caju, nozes, amendoim, avelã);
- Para o preparo dos alimentos usar gorduras com moderação e preferir azeite de oliva, manteiga e/ou óleo de coco.

Dúvidas Frequentes

O QUE SÃO PRODUTOS DIET E LIGHT? SÃO INDICADOS PARA DIABÉTICOS?

- Diet: produtos isentos de algum ingrediente em particular, como por exemplo o açúcar;
- Light: produtos com redução mínima de 25% de algum componente, como por exemplo a gordura; Por se tratarem de alimentos industrializados, devem ser consumidos com cautela. Portanto, o ideal é manter uma alimentação o mais natural possível.

DIABÉTICO PODE COMER FRUTAS?

Sim, frutas são ricas em vitaminas, minerais e fibras e apresentam importante papel na prevenção de diversas doenças, por isso devem fazer parte da alimentação diária de qualquer indivíduo. A porção de ingestão deve ser individualizada levando em consideração as necessidades nutricionais de cada pessoa.

AÇÚCAR OU ADOÇANTES: QUAL A MELHOR OPÇÃO?

Manter o sabor natural dos alimentos é a melhor opção. O consumo de adoçantes é uma alternativa, em especial adoçantes naturais (xilitol, stevia), porém, estes são dispensáveis para muitos alimentos. O açúcar e alimentos contendo açúcar não são proibidos para pessoas com diabetes, desde que utilizados em pequenas quantidades e inseridos no contexto de uma alimentação saudável.