

## NUNCA ESQUECER A LEITURA DO RÓTULO

- Modere o consumo de produtos cujos primeiros ingredientes sejam açúcar (sacarose), gorduras, óleos, sal, mel, melão ou outras formas de “açúcares” (ex: maltose, glicose, frutose, dextrose, xarope de açúcar, açúcar invertido).
- Evite alimentos com grande quantidade de polióis (xilitol, sorbitol, manitol). Um consumo excessivo destes alimentos pode provocar lesões a nível do olho.
- Prefira como adoçantes o acesulfame K, aspartame, sacarina.

## QUANDO COMER FORA DE CASA

- É conveniente que as refeições principais comecem por uma sopa.
- É indispensável comer sempre fruta, seja em peça, em saladas ou em sumo natural.
- Evite comer rissóis, croquetes, folhados, croissants porque para além de ricos em sal são também ricos em gordura e calorias.

## PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA

- Seguir as recomendações da nova **RODA DOS ALIMENTOS**.
- Praticar **EXERCÍCIO FÍSICO** moderado e regular.
- Tomar a **MEDICAÇÃO** prescrita.

**CENTRO HOSPITALAR DO BAIXO VOUGA, E.P.E.**

Avenida Artur Ravara | 3814-501 Aveiro | Telef.: 234 378 300 | Fax: 234 378 395

# Alimentação Saudável na Diabetes



# ALIMENTAÇÃO NA DIABETES

## O QUE É A DIABETES MELLITUS?

É uma doença crónica caracterizada por uma deficiência relativa ou absoluta de insulina. Manifesta-se através de níveis de açúcar elevados no sangue.

Para o correto tratamento da sua diabetes, além da medicação prescrita pelo seu médico, deve ter especial atenção á sua alimentação.

Deve seguir uma **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** que lhe permita obter prazer nas suas refeições, sem necessidade de excluir qualquer alimento.

Basta seguir a nova **RODA DOS ALIMENTOS!**



Fonte: FCNAUP, Instituto do Consumidor

A alimentação deve ser:

**COMPLETA:** comer diariamente alimentos de todos os grupos e beber água.

**EQUILIBRADA:** comer em maior quantidade os alimentos representados nas fatias de maior tamanho.

**VARIADA:** variar o mais possível dentro de cada grupo.

## REGRAS DE OURO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- **Nunca dispense o pequeno-almoço.** É a primeira refeição do dia, evita a fraqueza e a quebra de rendimento físico e intelectual ao longo do dia.
- **Faça refeições ligeiras de 3 em 3 horas** para manter um bom controlo glicémico.
- **Não salte refeições.**
- **Consuma legumes e hortaliças em grandes quantidades.** São alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais.
- **Comece as refeições principais por um sopa.** É de fácil digestão, sacia e é importante para o bom funcionamento intestinal.
- **Nunca ingira fruta isoladamente.** Acompanhe-a sempre com pão ou bolachas. Evite as frutas com mais açúcar, como o figo, a cereja, a banana, o diospiro e as uvas.
- **Modere a ingestão de carne e peixe.** Um diabético tem maior risco de desenvolver insuficiência renal, por isso não ingira proteínas em excesso.
- **Prefira o azeite** em detrimento de outras gorduras.
- **Restrinja a utilização de óleos, gorduras e alimentos gordos.**
- **Modere o consumo de produtos salgados.** O sal em excesso pode causar tensão arterial.
- **Bebidas Alcoólicas:** limite o seu consumo às refeições principais, em quantidades modestas.
- Refrigerantes, bolos, pastéis, chocolates, mel, compotas, reбуçados: **reserve-os para consumos ocasionais** e de festa. Nestas situações, sirva-se menos de arroz/massa/batata/leguminosas.
- **Prefira métodos de culinária saudáveis:** cozidos, grelhados, assados sem gordura; estufados em frio/em cru, caldeiradas.
- **Beba cerca de 1,5L de água por dia.** Ajuda o bom funcionamento do rim e do intestino.

Esclareça as suas dúvidas, fale connosco.