

# Tenho Diabetes! O que posso comer?



Para pacientes portadores de diabetes *mellitus*, definida como distúrbio metabólico (que se caracteriza pela ausência parcial ou total de insulina devido a uma disfunção pancreática, o que faz acumular de glicose na corrente sanguínea) a dieta deve ser individualizada com o intuito de definir o valor calórico de cada indivíduo. Esse valor é calculado em função do sexo, idade, estatura e actividade física, e tem com o objectivo de manutenção do índice glicémico através da distribuição dessas calorias numa dieta fraccionada (deve-se efectuar entre 6 a 8 refeições por dia). As calorias ingeridas para se manter o peso ideal, e de preferência ter um Índice de Massa Corporal (IMC) devem ser abaixo de 25. Se for este caso, as requisições energéticas são por volta das 35 kcal/dia para adultos. Em caso de diabéticos com obesidade, as calorias ingeridas têm que ser menores, com o propósito de eliminar o excesso de peso. Com este processo deve-se conseguir um adequado reajuste metabólico.

## Que alimentos **evitar**?

- Restringir os hidratos carbonos e derivados.
- Consumir alimentos dietéticos com moderação.
- Evitar comer gorduras saturadas (as de origem animal). Consumir gordura com moderação, dando preferência às carnes magras, leite e derivados magros.

## Que alimentos **consumir**?



**Dar preferência aos alimentos ricos em fibra alimentares e/ou hidratos carbono complexos como cereais integrais e seus derivados, leguminosas, hortaliças e frutas.**



O alho normaliza o nível de glicose no sangue.

A alcachofra e a cebola favorecem a diminuição do nível de glicose no sangue.



## Cozinhar de forma saudável

- Os alimentos devem ser preferencialmente confeccionados e consumidos grelhados, cozidos ou assados.
- Usar de preferência azeite ou óleo vegetal para cozinhar e temperar as comidas.
- Reduzir o sal na comida.
- Privilegiar alimentos frescos.

## Recomendações...

- Não passar mais de 3 horas sem comer durante o dia, nem fazer jejuns nocturnos superiores a 8 horas;
- Beber, no mínimo, 1,5 litros de água por dia;
- Começar as refeições principais (almoço e jantar) com um prato de sopa;
- Substituir os açúcares por edulcorantes;

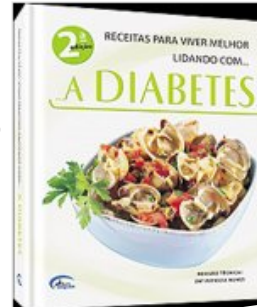
- Acompanhar sempre a carne ou o peixe com legumes ou salada;
- Não há restrição quanto à qualidade da fruta, mas sim à quantidade. O indicado é consumir 3 a 4 porções/dia.
- Evitar o consumo de doces e produtos açucarados e fritos;
- Praticar a actividade física diariamente;
- Observar os pés e cuidar deles diariamente.

Gabinete de **Psicologia Clínica**



**Sara Afonso Torres**  
Especialista em  
Nutrição e Dietética

Nossa sugestão



Colecção ▶ **Receitas para Viver Melhor**

**Receitas para Viver melhor Lidando com Diabetes**  
Editora: Euro Impala

P.V.P. Bertrand  
**€ 12,00**

