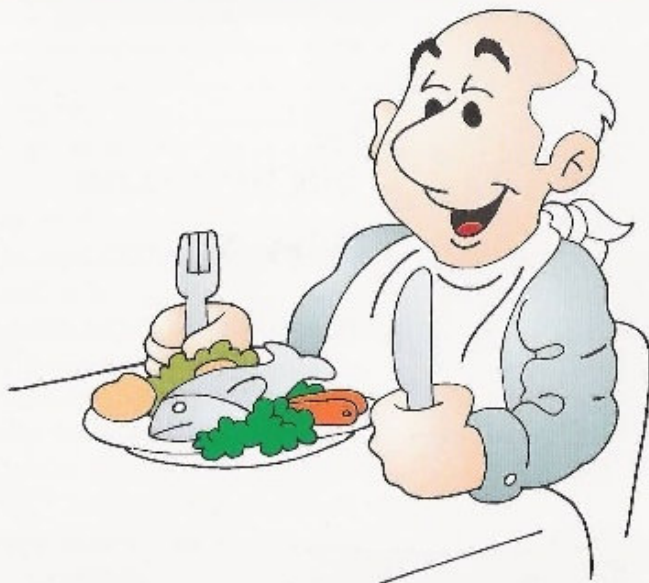


Defenda a sua Saúde



ORIENTAÇÕES GERAIS

Fundamentais para as pessoas
com diabetes e para todas
as pessoas que querem ter
uma vida saudável!

apdp

Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal
Rua do Salitre, 118-120 - 1250-203 Lisboa
Tel: 21 381 6100 - Fax: 21 385 9371
diabetes@apdp.pt • www.apdp.pt

Adira a um programa alimentar equilibrado e saudável, porque:

1. Contribui para a obtenção de glicemias mais próximas dos valores normais e mais estáveis (evita as hiperglicemias e as hipoglicemias).
2. Ajuda a manter o peso corporal normal.
3. Diminui os riscos de doença cardiovascular.

O QUE DEVE FAZER

ALIMENTAÇÃO FRACCIONADA

- Respeite o horário das refeições.
- Evite comer muito de cada vez, dividindo os alimentos por:
 - 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar).
 - 3 refeições intermédias.
- Coma devagar.
- A cada dia e a cada refeição, tente ingerir a quantidade de alimentos que lhe foi recomendada. Para variar na escolha de alimentos, consulte a tabela de equivalências (na última página deste folheto).



Objectivo principal:

Evitar grandes variações dos níveis de glicemia (hiperglicemias e hipoglicemias).

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Hidratos de Carbono

- Fornecem a maior parte da energia de que necessitamos. A sua correcta distribuição ajuda a controlar melhor as glicemias.
- A quantidade total diária depende das necessidades energéticas de cada pessoa.

Como distribuir?

Por todas as refeições, em pequenas porções de cada vez (para evitar grandes variações dos níveis da glicemia).

Que tipo de hidratos de carbono?

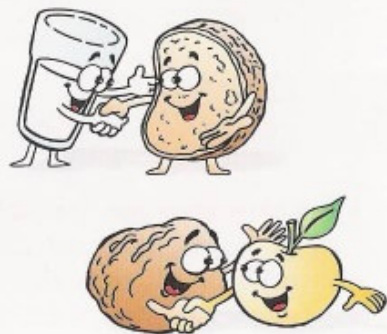
Preferencialmente os de absorção lenta (amido) porque provocam menos alterações dos níveis de glicemia.

Fontes alimentares

Massa, arroz, leguminosas, grão, feijão, ervilhas, favas, lentilhas, batata, pão de mistura ou integral.

Outras fontes

- leite, iogurte.
 - fruta (2 a 3 peças por dia).
- Devem ingerir-se juntamente com alimentos de absorção lenta.



Desaconselha-se o consumo de hidratos de carbono de absorção muito rápida (sacarose).

Porque provocam um aumento rápido da glicemia.

Por este motivo, **desaconselha-se o consumo de:**

Açúcar, mel, compotas, marmelada, bolos, pudins, refrigerantes, frutas cristalizadas e frutos secos (passas, corintos, ameixas, figos, tâmaras, etc.) e outros que contenham muito açúcar.

Em algumas situações, o consumo de açúcar é obrigatório:

- Quando é preciso corrigir uma hipoglicemia;
- Para prevenir uma hipoglicemia durante um esforço ou actividade física prolongada e de grande intensidade.



Gorduras

São indispensáveis a uma alimentação saudável, mas devem utilizar-se em pequena quantidade.

Objectivo:

Controlar melhor os níveis de gordura no sangue e reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

Evite alimentos que contenham muita gordura, tais como:

- carnes gordas, charcutaria, caldos de carne;
- salgados (especialmente folhados), bolos, fritos, natas;
- chocolates, queijos gordos, batatas fritas.