

## Alimentação Saudável e Diabetes

- **Vitamina C**, em frutos (kiwi, laranja e limão..), produtos hortícolas (salsa, tomate, pimentos verdes);
- **Vitamina B1**, presente em carne de porco, cereais integrais, leguminosas, peixe e diversos hortícolas e frutos.

Os minerais também se encontram presentes em muitos alimentos. Alguns exemplos são:

- **Cálcio**, presente no queijo, iogurte e frutos secos;
- **Magnésio**, em cereais e leguminosas (feijão, soja);
- **Ferro**, que se encontra na gema do ovo, carnes, pescado e nozes;
- **Zinco**, presente no marisco e leguminosas.

**Nota:** A informação contida no folheto é complementar às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação as substitui.

### Não se esqueça de:

- Controlar os níveis de glicemia, de preferência em jejum;
- Beber de 1,5L a 2L de água por dia;
- Ter a tensão arterial controlada;
- Ter os níveis de gorduras no sangue (colesterol, LDL, VLDL e HDL) normais;
- Não fumar;
- Emagrecer se estiver com excesso de peso e deve perder a gordura abdominal;
- Praticar exercício físico – Um simples passeio a pé com a duração de pelo menos 30 minutos, realizado diariamente, é um bom exemplo de atividade física moderada e regular.

**Elaborado por:** Serviço de Endocrinologia e Nutrição

**Composição:** Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Março 2021



## Alimentação Saudável e Diabetes



“Saber comer é saber viver”

**Serviço de Endocrinologia e Nutrição**

## Alimentação saudável - elemento essencial para o controlo da diabetes

A alimentação ideal para diabéticos é igual a uma alimentação saudável para qualquer pessoa. Esta é uma alimentação variada e rica em hidratos de carbono, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas, minerais e água.

É essencial para um diabético:

- Comer várias vezes ao dia (5 a 6 refeições);
- Respeitar o horário das refeições (não ficar mais de 3h sem comer) ;

### Proteínas

- São substâncias responsáveis pelo crescimento, manutenção e reparação dos órgãos, tecidos e células do organismo.

As melhores fontes de proteínas são os alimentos de origem animal, tais como laticínios (leite, queijo, iogurte), carnes, pescado e ovos.

Também existem em quantidades apreciáveis em alimentos de origem vegetal como as leguminosas verdes e secas (feijão, grão-de-bico, favas, ervilhas e lentilhas).

Devemos ingerir proteínas diariamente a partir do leite e derivados e consumir com moderação os restantes fornecedores proteicos de origem animal.

## Hidratos de Carbono (HC) ou glícidos

- São a principal fonte de energia do organismo;

De acordo com a sua composição, podem ser:

- *Simples* absorvidos rapidamente pelo organismo;
- *Complexos*, absorvidos lentamente pelo organismo. Dentro destes últimos, há ainda os *complexos indigeríveis*, cujo organismo humano não é capaz de digerir (fibras alimentares).

Os HC Simples, como a glicose, frutose (na fruta), galactose, lactose (no leite), sacarose (açúcar comum), devem ser consumidos em menores quantidades porque aumentam muito rapidamente o nível de glicemia no sangue.

Por sua vez, os HC Complexos, como amido presente no pão, cereais, massas e hortaliças, devem ser mais privilegiados. Como têm pouca gordura, são menos energéticos por porção e, sendo ricos em fibras alimentares, promovem a saciedade.

## Lípidos e Gorduras

São grandes fornecedores de energia, uma vez que 1g de lípidos fornece 9 Kcal.

Estes existem em alimentos de origem animal e vegetal como: manteiga, natas, banha, toucinho, azeite, óleos alimentares, margarinas, ovo (gema), gordura de constituição das carnes e pescado, frutos secos e alguns frutos tropicais.

- De um modo geral, a ingestão de lípidos deve ser baixa;
- Dar preferência aos lípidos insaturados, pela sua ação na prevenção de doenças cardiovasculares;

↓Traduz-se

- Pela ingestão de menor quantidade de alimentos de origem animal, ricos em saturados (carnes vermelhas, manteiga, laticínios com elevado teor em gordura);
- Na utilização de carnes mais magras (carnes brancas) e o uso de quantidades moderadas de azeite para temperar a comida.

## Vitaminas e Minerais

São substâncias indispensáveis para o crescimento e manutenção do equilíbrio do nosso organismo. Embora não forneçam energia, são imprescindíveis em pequenas quantidades para regular as ações que ocorrem no organismo humano.

As vitaminas encontram-se numa grande variedade de alimentos, quer de origem animal, quer de origem vegetal. Entre elas destacam-se:

- **Vitamina A**, presente na manteiga, gema do ovo, peixes “gordos” e hortícolas como brócolos, couves, cenoura e abóbora;
- **Vitamina D**, em óleo de bacalhau, fígado, gema do ovo;