

Nutrição Unimed

DIABETES MELLITUS



Diabetes mellitus é uma doença do metabolismo da glicose causada pela falta ou má absorção de insulina, hormônio produzido pelo pâncreas e cuja função é quebrar as moléculas de glicose para transformá-las em energia, a fim de que seja aproveitada por todas as células, o que deixam os níveis de açúcar elevados no sangue. Por isso a importância do controle da alimentação para normalizar os níveis de açúcar no sangue e manter o diabetes controlado.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed | 
Salto/Itu

Dúvidas e respostas:

Quantas vezes eu preciso me alimentar diariamente?

O fracionamento da alimentação é fundamental.

Procure realizar de 5 a 6 refeições por dia, com menor volume: café da manhã, almoço e jantar com pequenos lanches nos intervalos.

Quais alimentos devo evitar?

Modere o consumo de alimentos fontes de carboidratos: batata, mandioca, pães, biscoitos, massas, tortas e evite os produtos fabricados com “farinha branca”.

Evite também o consumo de açúcar, mel, doces de modo geral, refrigerantes e produtos industrializados adoçados, como por exemplo: sucos e iogurtes.

Bebidas alcoólicas quando liberadas pelo seu médico, não devem ser consumidas isoladamente e sim acompanhadas de alimentos, pois podem provocar hipoglicemia.

Quais alimentos devo consumir?

- Prefira as versões integrais dos pães, torradas, biscoitos, arroz e massas e consuma com moderação;
- O açúcar de mesa (sacarose) pode ser facilmente substituído por adoçantes, por exemplo, a base de sucralose ou stévia. Existem, também no mercado, substitutos do açúcar, próprios para uso culinário;
- Consuma fibras, elas diminuem a velocidade de absorção dos carboidratos, ajudando a controlar a glicemia, por exemplo: aveia, linhaça, chia, farelo de trigo.
- Consuma diariamente legumes e verduras (3 a 5 porções) no almoço e jantar.
- Prefira os alimentos fonte de boas gorduras: azeite de oliva, abacate, castanhas, salmão. Pessoas com diabetes tem um risco cardiovascular aumentado, então previna-se!

Atenção com as frutas!

- O consumo diário de frutas é muito importante, mas não exagere nas quantidades, pois elas possuem “frutose”, uma forma de açúcar natural das frutas que também eleva a glicemia. Consuma 3 porções de frutas por dia, em horários diferentes e buscando sempre diversificar os tipos.

- Opções de frutas a preferir: maçã, banana prata, tangerina, pera, abacate, cereja, limão, amora, coco, mirtilo. Evite/modere: goiaba, mamão, melão, banana nanica, frutas secas. Atenção ao consumo de sucos que podem conter várias porções de frutas, exemplo: 1 copo de suco de laranja contém aproximadamente 3 laranjas!

Mantenha um peso saudável

- Se o seu peso está acima do recomendado procure manter um plano alimentar para redução do peso. Inclua na sua dieta, carnes magras, grãos integrais, produtos lácteos sem gordura e hortaliças, com regularidade.

Mastigue bem os alimentos e aprenda a saboreá-los

- A mastigação estimula o centro da saciedade (localizado no cérebro) e este processo demora cerca de 20 minutos para ocorrer, tempo mínimo que você deve dedicar à sua refeição. Saboreie os alimentos e coma com prazer!



Material elaborado pelas nutricionistas:

Aline Santos CRN3 47551

Carla Bilotta CRN3 31840

Sarah Yamasaki CRN3 46804

Mariana Boni CRN3 38768

Unimed



Salto/Itu

Unimed | 
Salto/Itu