



Dra. Carla Pinheiro

NUTRIÇÃO CLÍNICA

10 Regras Básicas no Diabetes

E-BOOK

1



Horários

Para evitar que o açúcar do sangue (glicose) se alterne entre picos e quedas, comer a cada 3 horas é fundamental. Inclua uma fruta no meio da manhã e um iogurte no meio da tarde por exemplo.

2



Carboidratos

Estes alimentos, depois da digestão, "viram" açúcar. Por isso, devemos consumi-los de maneira controlada, mas não há a necessidade de cortar.

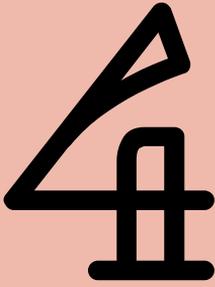
Pães, arroz, batata, frutas, todos estes alimentos também fornecem outros nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras e são a nossa principal fonte de energia.

3



Exercícios Físicos

Se manter ativo, fazendo pelo menos 150 minutos de exercícios físicos na semana facilita muito o controle do diabetes. Mas é importante nunca se exercitar em jejum, pois pode ocorrer hipoglicemia.



Açúcar x Adoçante

O açúcar deve ser evitado, pois é digerido rapidamente e causa picos de glicose no sangue. O ideal é reduzirmos bem a quantidade ingerida, pois não precisamos deste alimento, afinal nosso corpo produz glicose a partir de praticamente tudo que comemos. Os adoçantes naturais são bons substitutos, e os artificiais devem ser evitados.

5



Exames

Fazer exames de sangue periodicamente, pelo menos a cada 6 meses, é importante para direcionar e monitorar o tratamento. Além da glicemia de jejum, é importante realizar o exame de hemoglobina glicada, que reflete o controle da glicemia nos últimos meses.



Fibras

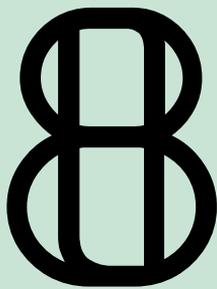
Elas estão presentes nas frutas, nos vegetais, nas leguminosas e nos alimentos integrais. Este nutriente é fundamental para o controle da glicemia, pois ajuda o corpo a fazer a digestão mais lentamente, evitando picos de açúcar no sangue.

7



Alimentos Integrais

Pães, massas e cereais, todos eles são refinados na indústria, e este processo retira quase toda a fibra destes alimentos, e já sabemos como elas são importantes. Por isso sempre opte pelo pão integral, massas e arroz integrais.



Medicamentos

O tratamento medicamentoso do diabetes deve ser feito de maneira rigorosa, pois deixar de tomar a insulina ou esquecer de tomar o remédio pode alterar o controle do dia todo e causar problemas graves.



Alimentos Processados

São aqueles que foram processados na indústria, e sofreram adição de conservantes, corantes, aromatizantes e outros aditivos. Além disso, sal e açúcar são adicionados em grande quantidade para aumentar sua vida útil. Por isso é importante lermos o rótulo de tudo o que compramos, e reduzir o consumo destes ultra-processados, como biscoitos, salgadinhos, achocolatados, temperos e molhos prontos.

10



Diet x Light

Muitas vezes o produto pode ser "diet", ou seja, não conter açúcar, porém tem um alto teor de carboidratos, os quais já vimos que "viram" açúcar. Por exemplo: um pão pode ser *diet* e não levar açúcar, mas ele ainda tem bastante farinha na massa, que é carboidrato. Já o "*light*" significa que o produto tem teor reduzido de algum nutriente, que pode ser açúcar, gordura ou sal.



carlapinheiro.com.br



Dra Carla Pinheiro



@dracarlapinheiro

