



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

DIABETES



A diabetes é uma condição em que o corpo humano não consegue utilizar de maneira adequada a glicose (açúcar), o que causa um aumento da glicemia (açúcar no sangue).

É uma condição muito séria. Se não for controlada pode causar perda de sensibilidade nas pontas dos dedos, cegueira, dificuldade na cicatrização de feridas, necrose das extremidades do corpo com perigo de amputação, infecção e morte.

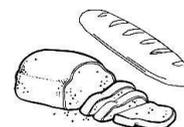
A diabetes não tem cura, mas pode ser controlada com uma alimentação adequada e atividade física e, em casos, com auxílio de medicamentos. Vale destacar, que **os medicamentos não eliminam a necessidade do controle alimentar.**

QUAIS SÃO OS ALIMENTOS QUE MAIS CONTRIBUEM PARA O AUMENTO DA GLICEMIA?

O **açúcar** (seja ele refinado, demerara ou mascavo) e o **mel**, bem como as preparações que utilizam esses ingredientes (doces e guloseimas em geral, achocolatados, suco em pó, suco de caixinha (néctar), biscoitos doces, bolos recheados e/ou com coberturas), **devem ser evitados pelos indivíduos com diabetes**, pois tem um impacto muito negativo no controle da glicemia.

Existem outros alimentos que também contribuem para o aumento da glicemia por serem **ricos em carboidratos**, porém são necessários para o bom funcionamento do nosso organismo e fazem parte de uma alimentação saudável. Estes **podem ser consumidos com moderação**, ou seja, em pequenas quantidades. Exemplos:

- ✓ Pão francês, de forma, torrada, biscoitos salgados;
- ✓ Arroz;
- ✓ Raízes e tubérculos, como batata (inglesa ou doce), mandioca, mandioquinha, cará e inhame;
- ✓ Massas em geral (macarrão, nhoque...);
- ✓ Milho, polenta;
- ✓ Bolo simples;
- ✓ Tapioca.



E as frutas?

As frutas possuem uma quantidade considerável de açúcar natural (frutose). A pessoa com diabetes pode consumir todos os tipos de fruta, desde que não ultrapasse 1 porção na mesma refeição. Recomenda-se o consumo de até 3 porções/dia. Exemplos de porção:

- ✓ Maçã / Pêra / Laranja / Mexerica / Banana - 1 unidade
- ✓ Manga / Mamão papaia / Caqui – ½ unidade
- ✓ Abacate – ¼ de unidade
- ✓ Melancia / Melão/ Abacaxi / Mamão formosa – 1 fatia

ESCOLHAS INTELIGENTES PARA O CONTROLE DO DIABETES

1. Prefira os integrais (arroz, macarrão e pães);

- ✓ Caso você não goste do arroz integral, cozinhe o arroz branco junto com legumes e/ou sementes como linhaça e chia. Desse modo, você consegue acrescentar mais fibras na preparação.

2. Coma sempre salada;

- ✓ As saladas, principalmente as verduras (folhas), contém muitas fibras que favorecem o controle da glicemia.



3. Consuma os alimentos ricos em carboidratos combinados com alimentos fontes de proteínas e/ou fibras. Exemplos:

- ✓ Arroz + feijão/lentilha/ervilha + abobrinha + agrião
- ✓ Pão + filé de frango + rúcula com tomate + abacaxi
- ✓ Batata + carne de panela + quiabo + alface com cebola
- ✓ Mandioca + filé de peixe + couve + pimentão + laranja
- ✓ Macarrão + molho de tomate + carne moída + mix de folhas
- ✓ Banana + farelo de aveia + castanha de caju
- ✓ Morango + iogurte natural desnatado
- ✓ Abacate + leite desnatado

4. Evite as gorduras de origem animal

- ✓ Consuma as versões desnatadas (sem gordura) dos leites e iogurtes. Retire a gordura aparente das carnes e a pele do frango antes do preparo.



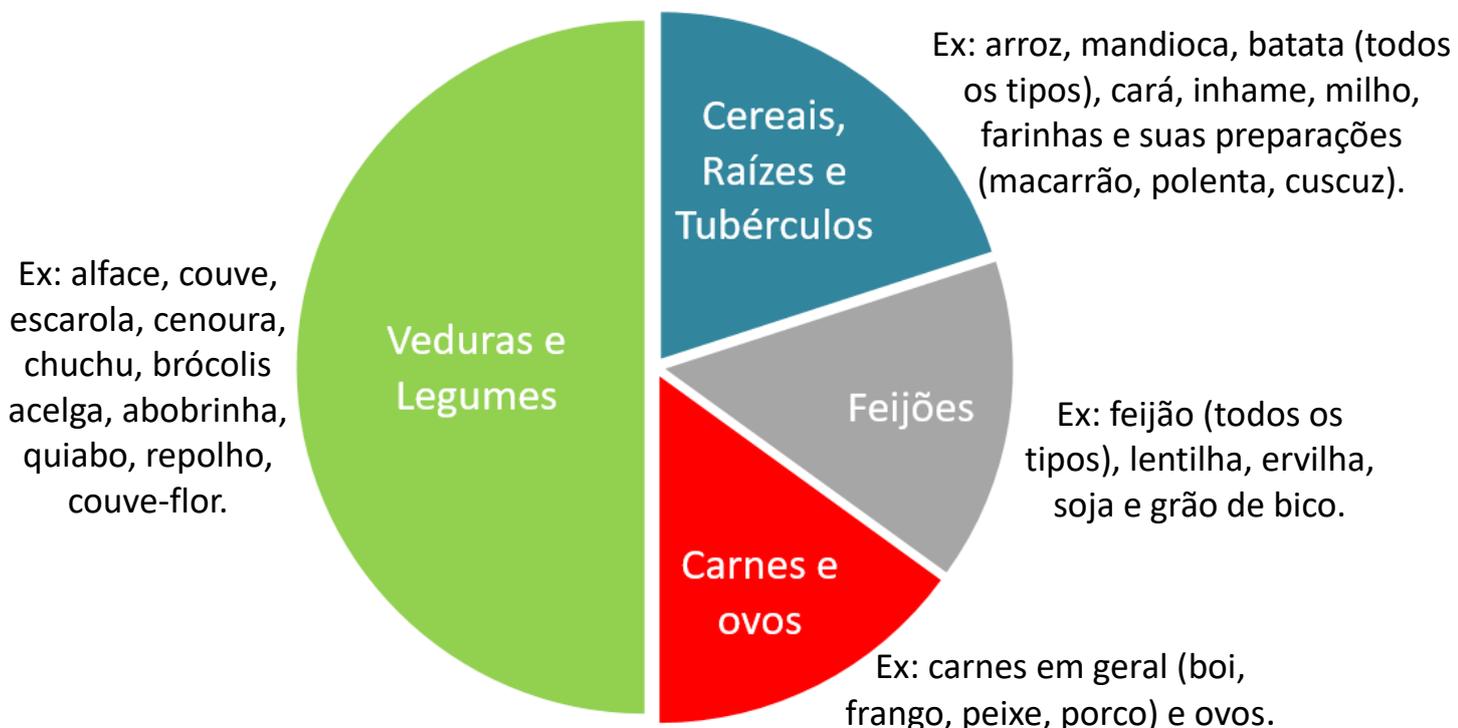
Atenção ao uso de adoçantes!

Valorize o sabor natural dos alimentos. Você pode reduzir aos poucos o consumo do adoçante para adaptar seu paladar. Caso utilize adoçante, consuma com moderação e prefira os naturais como estévia.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES!

- ✓ Faça pequenas refeições e **evite ficar muito tempo de jejum**;
- ✓ **Mastigue bem os alimentos**, coma devagar em um ambiente tranquilo e, se possível, com companhia;
- ✓ Evite comer enquanto assiste televisão, mexe no celular ou faz outra coisa. **Coma com atenção e aprecie o momento**;
- ✓ **Evite alimentos ultraprocessados**, como macarrão instantâneo, lasanhas industrializadas, sucos em pó ou em caixa (néctar), bolos e biscoitos recheados, guloseimas, refrigerantes e bebidas alcoólicas;
- ✓ Coma comida de verdade: frutas, verduras, legumes, feijões, castanhas, cereais, raízes, carnes, ovos. **Descasque mais e desembale menos!**
- ✓ **Evite combinar alimentos ricos em carboidrato!** Por exemplo: arroz com macarrão e purê de batata com pão. Comer mais de uma fonte de carboidrato na mesma refeição pode tornar a sua glicemia muito difícil de controlar. Se o fizer, reduza o tamanho das porções.

EXEMPLO - ALMOÇO OU JANTAR



Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada