

O que é Diabetes Mellitus?

Diabetes é uma condição caracterizada pela quantidade elevada de glicose no sangue (hiperglicemia).

A **alimentação adequada e saudável**, além de ser um dos fatores que contribuem para reduzir os riscos de surgimento do diabetes, é um dos pilares do tratamento de pessoas com essa doença.

ORIENTAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO PARA PESSOAS COM DIABETES

MITO OU VERDADE?

MITO OU VERDADE?

1-Alimentos versões *light*, *diet* ou zero nem sempre são a melhor opção para pessoas que vivem com diabetes.

VERDADE! Esses produtos são, em sua maioria, ultraprocessados e podem não ser saudáveis. Muitas vezes, a redução de gordura em um produto *light* ou *diet* é compensada com o aumento no conteúdo de açúcar.

2 - Os alimentos *fit* são sempre a melhor escolha?

MITO! Nem todos os produtos rotulados como '*fit*' são realmente saudáveis. Muitas vezes, esses produtos recebem adição de fibras ou micronutrientes sintéticos, mas isso não garante que esses nutrientes desempenham as mesmas funções no corpo que os nutrientes naturalmente presentes nos alimentos. É importante sempre ler os rótulos e entender o que está consumindo!

3- Doces são proibidos?

MITO! Podem ser consumidos com moderação, preferindo opções caseiras. Evitar excessos é o mais importante.

Uso de adoçante:

Não existem evidências científicas de benefícios do uso de adoçantes - também conhecidos como edulcorantes - para melhora da glicemia em pacientes com diabetes.

Mesmo adoçantes naturais, como estévia, **devem ser evitados**. Em geral, alimentos adoçados com estes edulcorantes são ultraprocessados. Se você já faz uso, recomenda-se a redução do consumo ao mínimo possível.

Este material foi elaborado com base no Guia Alimentar para a População Brasileira - Ministério da Saúde - 2014, com a finalidade de orientação de escolhas alimentares mais saudáveis, de acordo com a cultura alimentar.

Aponte a câmera do celular para o QR Code abaixo e acesse o Guia Alimentar Completo



ORIENTAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO PARA PESSOAS COM DIABETES



Uma **alimentação adequada** é fundamental para **prevenir e tratar o diabetes**. Aqui estão algumas recomendações do **Guia Alimentar para a População Brasileira**:

Alimentos in natura: Priorize frutas (todas, de preferência com casca e bagaço, evitando sucos e doces) e verduras cruas e cozidas, que ajudam no funcionamento do intestino e na absorção mais lenta de açúcar.

Feijões (leguminosas): Inclua diariamente feijões, lentilhas, ervilhas ou grão-de-bico. A combinação de arroz e feijão é excelente para controlar o açúcar no sangue e promover saciedade.

Bebidas adoçadas: Evite bebidas adoçadas e ultraprocessadas, como refrigerantes e sucos industrializados (mesmo 100% fruta). Prefira sucos naturais com bagaço ou, melhor ainda, consuma a fruta inteira e tome água.

Ultraprocessados: Reduza o consumo de alimentos como hambúrgueres, pizzas congeladas, embutidos (como salsicha, presunto, mortadela, salame), macarrão instantâneo, biscoitos salgados, recheados e doces, balas, pirulito, chocolate, que não ajudam no controle do açúcar no sangue (glicemia).

ORIENTAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO PARA PESSOAS COM DIABETES

DESTAQUES PARA DIABETES MELLITUS NA GESTAÇÃO

- Não realize restrições calóricas e de carboidratos.
Faça uma rotina com refeições em pequenas porções.
- Evite consumo de refrigerantes, pois além de serem ultraprocessados, contêm açúcar e cafeína, que devem ser reduzidos durante a gestação.
- **Adoçantes também devem ser evitados.** Se necessário, utilize com moderação.

ORIENTAÇÕES GERAIS

Alimentos proteicos: Associe ovos, lácteos, carnes e/ou leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, etc) às refeições para auxiliar no controle da glicemia.

Refeições regulares: Não fique longos períodos sem comer. Faça lanches saudáveis entre as refeições.

Dicas de lanches: Sanduíche com queijo e vegetais, iogurte com sementes ou frutas, mingau de aveia com frutas, omelete, crepioca (tapioca com ovos).

Álcool: Evite bebidas alcoólicas, pois podem desregular os níveis de açúcar no sangue.

Atividade física: Procure incluir exercícios na sua rotina, como fazer caminhadas, andar de bicicleta, dançar e praticar esportes.

Essas orientações podem ajudar a manter uma alimentação saudável e equilibrada, essencial para o controle do diabetes.

Consulte sempre o profissional de saúde de sua unidade para tirar dúvidas sobre sua alimentação e buscar orientações individuais.

COMBINAÇÕES DE ALIMENTOS PARA AUXILIAR NO CONTROLE DA GLICEMIA

OPÇÕES DE COMBINAÇÕES DE ALIMENTOS PARA AUXILIAR NO CONTROLE DO AÇÚCAR NO SANGUE (GLICEMIA)

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

Cereais



Pão, tapioca, bolo, granola, aveia, cuscuz

Laticínios

Opções: leite, iogurte, queijos, coalhada



Frutas



Mamão, banana, laranja, maçã, manga

ALMOÇO E JANTAR

Verduras e legumes



Couve, brócolis, cenoura, repolho, alface, abobrinha

Cereais e tubérculos



Batata, massa, arroz, aipim

Carnes e ovos



Carne bovina, suína, frango, peixe, ovos

Leguminosas



Feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, soja