

ALIMENTAÇÃO E DIABETES

DEVE SER RESTRITO

- Açúcar, mel, melado, caldo de cana, rapadura, cana de açúcar, leite condensado
- Qualquer tipo de doce, torta ou bolo elaborado com açúcar
- Todos os tipos de bebidas alcoólicas
- Refrigerantes e sucos industrializados comuns
- Beterraba
- Croissant, pães com recheios doces, bolachas recheadas, sorvetes
- Coco e leite de coco

DEVEM SER LIMITADOS

- Massa: 1 vez por semana (1 prato de sobremesa)
- Pão francês: 1 unidade por dia sem miolo
- Frutas: até 3 porções por dia
- Evite consumir laranja, mexerica e seus sucos no mesmo dia
- Evite misturar dois alimentos fontes de carboidrato na mesma refeição (arroz e batata, macarrão e arroz, arroz e milho, mandioca e batata)

Dicas importantes:

- ✓ Procure um nutricionista para elaborar, orientar e acompanhar uma dieta específica para você.
- ✓ As frutas também têm açúcar, então seu excesso faz com que aumente a
- ✓ As fibras ajudam a diminuir a absorção de açúcar da dieta, então é importante comer feijão, soja, grão de bico, lentilha, ervilha, cereais integrais, frutas, verduras e legumes.
- ✓ Alimentos Light não são Diet. No seu caso, deve consumir apenas os Diet com isenção de açúcar que é para diabéticos.
- ✓ O índice glicêmico dos alimentos é um valor referente à velocidade que o açúcar de um alimento chega na corrente sanguínea, ou seja, alimentos com índice alto devem ser evitados, principalmente em jejum ou sozinhos (melancia, laranja, arroz normal, batata, batata doce, uva, frutas desidratadas, etc).
- ✓ Beber no mínimo 30mL de água por kg de peso corporal, ou seja, multiplique seu peso por 30 e beba isso em água.
- ✓ A prática de atividade física auxilia no controle do Diabetes. Faça sob orientação de um profissional capacitado.