

Uma alimentação saudável e equilibrada é passo fundamental no tratamento da pessoa com Diabetes.

Com a alimentação saudável pretende-se atingir o controlo dos valores da glicemia, do colesterol, dos triglicéridos e da pressão arterial.

Manter uma alimentação saudável ajuda a prevenir o aparecimento das complicações a curto e longo prazo da Diabetes

Recomendações para uma Alimentação Saudável
Do Núcleo de Estudos da Diabetes Mellitus
Da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna



Alimentação Saudável

Cuide de si!





Que escolhas fazer?

Prefira o consumo de **hidratos de carbono com alto teor de fibras e menor índice glicémico** como: vegetais, frutas, legumes, sementes, grãos integrais e produtos lácteos em vez de produtos com açúcares adicionados.

O consumo diário **de carne, peixe e outros alimentos ricos em proteína está recomendado**, as proteínas ajudam ação da insulina sem aumentar o valor da glicemia.

Reforço da ingestão de água para 1,5 a 2L/dia.

Prefira **gorduras monoinsaturadas** como: o azeite de azeitona, abacate, amendoim, nozes e gorduras **polinsaturadas** como: peixes de água fria, óleo de linhaça, sementes de cânhamo, óleos de soja, milho, girassol - melhoram o metabolismo da glicemia e reduzem o risco cardiovascular.

Os **adoçantes edulcorantes** são geralmente seguros como substitutos do açúcar.

Evite...

O consumo de **bebidas alcoólicas**, pois aumentam o risco de hipoglicémia.

O consumo de **suplementos dietéticos com vitaminas, minerais e ervas**, este não está recomendado, porque levam preocupações de segurança quanto ao uso prolongado deste tipo de produtos.

O consumo de alimentos enlatados, processados e conservados deve ser evitado.

O **consumo excessivo de sal**, limite a sua ingestão para 2,300mg/dia. Nos hipertensos a restrição de sal deve ser superior 1,500mg/dia.