

**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.