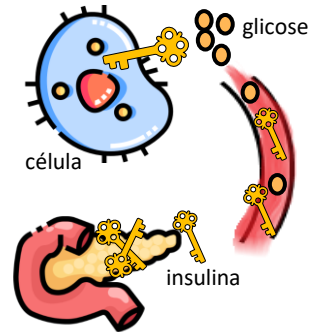


## Alimentação na Diabetes Mellitus

### O que é a diabetes mellitus?

A diabetes mellitus é uma doença crónica. Pode resultar da produção insuficiente de insulina, por parte do pâncreas, ou da incapacidade do organismo de utilizar a insulina produzida.

A insulina é importante porque permite que o açúcar, a principal fonte de energia do organismo, entre nas células. Sem insulina, as células ficam sem energia para as suas atividades metabólicas.



Existem vários tipos de diabetes mellitus:

- Diabetes mellitus tipo 1: o pâncreas não produz insulina suficiente. Geralmente aparece em idades mais precoces;
- Diabetes mellitus tipo 2: o organismo não utiliza a insulina de forma eficaz. É mais frequente que o tipo 1, e está associada a idades mais tardias, obesidade, e história familiar de diabetes;
- Diabetes gestacional: há uma alteração do metabolismo da glicose que é diagnosticada durante a gravidez.

### Quais as complicações possíveis da diabetes?



Insuficiência renal



Retinopatia diabética



AVC ("enfarte cerebral")



Enfarte cardíaco



Dor nos membros e amputações

### Como posso prevenir a diabetes mellitus?

Nem todos os tipos de diabetes podem ser prevenidos. No entanto, um estilo de vida saudável com alimentação equilibrada e exercício físico ajudam a prevenir a diabetes tipo 2, e ajudam a controlar todos os tipos de diabetes.

## Que cuidados devo ter com a alimentação?

---

### Alimentos a preferir:

- Alimentos ricos em hidratos de carbono complexos (p. ex. leguminosas, pão escuro/mistura, massa, batata, fruta). A quantidade, o tipo ou a fonte dos hidratos de carbono ingeridos determinam os níveis de glicose ao longo do dia;
- Alimentos ricos em fibra (p. ex. fruta, hortícolas, leguminosas, cereais e derivados). Estes alimentos auxiliam na redução dos níveis de glicose após a refeição, assim como na redução dos níveis de colesterol, da sensação de fome, e no controlo do peso;
- Alimentos ricos em ácidos gordos monoinsaturados (p. ex. azeite e óleo de amendoim). São responsáveis pelo aumento do colesterol HDL (o chamado “colesterol bom”), diminuindo o de risco de enfartes e AVCs.

### Alimentos a evitar:

- Açúcar ou alimentos ricos em açúcar (p. ex. refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados);
- Alimentos processados (alimentos comercialmente preparados e prontos a comer, tais como produtos de charcutaria, snacks, batatas fritas, bolos, chocolates);
- Bebidas alcoólicas (p. ex. vinho, cerveja, bebidas brancas).

### Outras recomendações:

- Optar pela água enquanto bebida preferencial ao longo do dia;
- Preferir grelhados, cozidos, sopas, ensopados e caldeiradas;
- Utilizar especiarias e ervas aromáticas para temperar, em vez do sal;
- Cumprir o intervalo indicado entre refeições;
- Procurar o auxílio de um Nutricionista para a estruturação de um plano alimentar personalizado e para eventual implementação de um modelo de Contagem de Hidratos de Carbono.