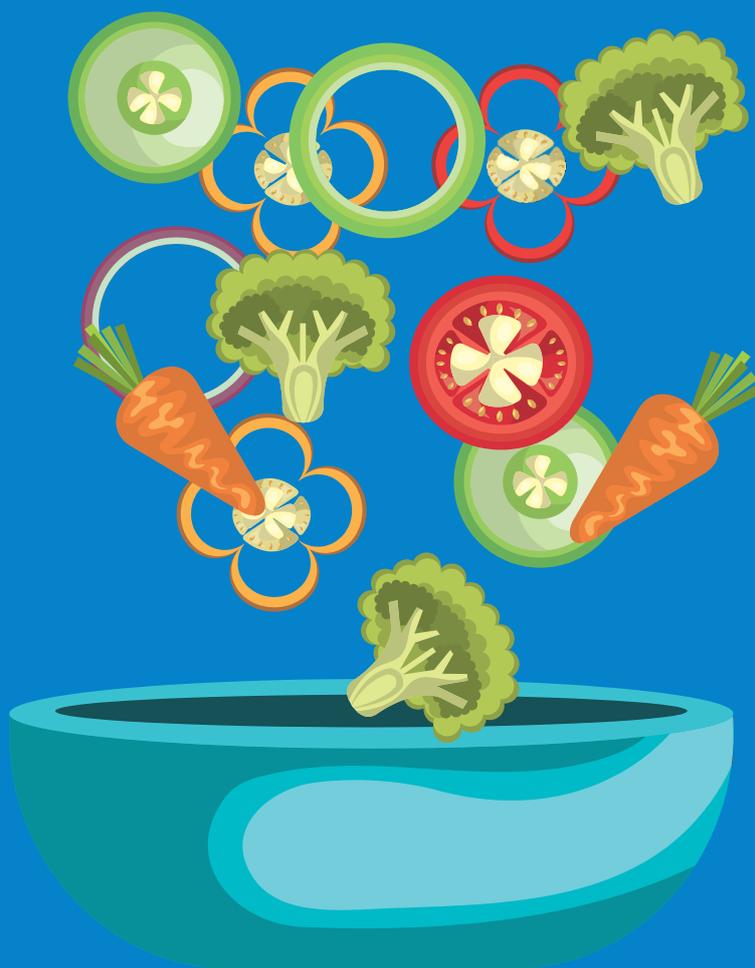




Dra. Dimona Macêdo
ENDOCRINOLOGISTA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DIABETES MELLITUS TIPO 2





Objetivo: Possibilitar o entendimento da Terapia Nutricional direcionada a pessoas com diabetes mellitus tipo 2

MITOS:

1. Quanto menos eu comer, mais facilmente controlo meu diabetes
2. Basta retirar o açúcar da minha alimentação para controlar a glicemia.
3. Posso comer carnes, ovos, hortaliças e frutas à vontade.

FATOS:

O diabetes do tipo 2 está diretamente relacionado ao excesso de peso e alto consumo de gorduras na dieta. Manter um peso adequado e uma alimentação balanceada favorece o controle da glicemia e pode retardar o aparecimento do diabetes tipo 2. Hábitos alimentares saudáveis, que incluem maior oferta de alimentos pouco processados e naturais, menor consumo de gorduras, sal e bebidas alcoólicas previnem a pressão alta, a elevação dos níveis de colesterol e triglicérides no sangue e contribuem para manter o nível normal de glicemia.

PERGUNTAS FREQUENTES:

Devo seguir a dieta rigorosamente todos os dias? É possível transgredi-la sem prejuízo para o controle do meu diabetes?

R: Sim, uma vez que o diabetes se instala, seguir a prescrição dietética é um fato rotineiro, porque sendo uma doença do metabolismo é diretamente influenciada pela qualidade e quantidade de nutrientes que entram na circulação sanguínea. Contudo, ao contrário do que se pensa, o plano alimentar de uma pessoa portadora de diabetes é o mesmo recomendado para quem quer ter uma vida saudável e evitar doenças.

O QUE VOCÊ PODE COMEÇAR A FAZER:

1. Inclua mais refeições, como pequenos lanches, no seu dia, reduzindo as quantidades de alimentos das refeições principais.
2. Reduza progressivamente o consumo de alimentos industrializados, substituindo-os por alimentos naturais e preparações caseiras.
3. Opte por alimentos com menor teor de gorduras. Por exemplo, ao comprar pães, escolha os mais simples como o pão francês, baguetes simples e ciabatta.





4. Não exagere nas quantidades (mesmo os alimentos ditos “saudáveis”, em exagero podem trazer grandes elevações nas glicemias, além de provocar ganho de peso).
5. No almoço, capriche na salada (metade do seu prato pode ser de folhas em geral e tomates). A outra metade você deverá dividir entre as proteínas (carne, frango, peixe ou ovos) e carboidratos (arroz, feijão, verduras).
6. Ao comer um alimento do grupo **CARBOIDRATOS** (pães, mandioca, cuscuz, tapioca, farinhas, arroz, aveia, massas, etc), além de ter cautela na quantidade, é aconselhável acrescentar um alimento do grupo **PROTEÍNAS** (leite e derivados, queijos, ovos, carnes, frangos ou peixes), pois isso promoverá uma absorção mais lenta dos carboidratos, evitando picos na glicemia, além de dar mais saciedade.