

## A verdade é esta:

- ⇒ **Fontes alimentares como o pão, o arroz, a massa e a batata devem ser incluídos diariamente e só fazem 'mal' em excesso;**
- ⇒ **A água pode ser consumida à refeição e como não tem qualquer valor calórico, não engorda;**
- ⇒ **Não existe nenhum alimento que sozinho ajude a melhorar o controlo da diabetes;**
- ⇒ **Em situações de hipoglicémia deve ser ingerida uma fonte de açúcar de absorção rápida (p. ex.: 1 pacote de açúcar dissolvido).**

## Conselhos úteis para uma vida saudável e para diminuir o risco cardiovascular

- ⇒ **Se é fumador e quer preservar a sua saúde deixe de fumar.** Se precisar de ajuda, consulte o seu médico assistente;
- ⇒ **Para melhorar a sua saúde física e psicológica aumente a atividade física** por exemplo através de uma caminhada a ritmo acelerado de pelo menos 30 minutos por dia; <sup>9,11</sup>
- ⇒ **Mantenha um peso saudável,** pois o excesso de peso e a obesidade contribuem negativamente para a diabetes e aumentam o risco de complicações futuras. <sup>9,10</sup>

## Referências Bibliográficas

- 1 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 4 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-vector/diabetes-testing-blood-composition-with-flat-design\\_2605209.htm#page=1&query=diabetes&position=3](https://www.freepik.com/free-vector/diabetes-testing-blood-composition-with-flat-design_2605209.htm#page=1&query=diabetes&position=3)
- 2 - Zaccardi F, *et al.* Pathophysiology of type 1 and type 2 diabetes mellitus: A 90-year perspective. *Postgrad Med J.* 2016;92(1084):63–9
- 3 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 4 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-vector/diabetes-flat-composition-medical-with-patient-symptoms-complications-blood-sugar-meter-treatments-medication\\_6869548.htm](https://www.freepik.com/free-vector/diabetes-flat-composition-medical-with-patient-symptoms-complications-blood-sugar-meter-treatments-medication_6869548.htm)
- 4 - Mozaffarian D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity. *Circulation.* 2016;133(2):187–225.
- 5 - MacLeod J, *et al.* Academy of Nutrition and Dietetics Nutrition Practice Guideline for Type 1 and Type 2 Diabetes in Adults: Nutrition Intervention Evidence Reviews and Recommendations. *J Acad Nutr Diet [Internet].* 2017;117(10):1637–58. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2017.03.023>
- 6 - Forouhi NG, *et al.* Dietary and nutritional approaches for prevention and management of type 2 diabetes. *BMJ.* 2018;361(June):1–9.
- 7 - Serra-Majem L, *et al.* Ibero-American consensus on low- and no-calorie sweeteners: Safety, nutritional aspects and benefits in food and beverages. Vol. 10, *Nutrients.* 2018.
- 8 - Fitch C, *et al.* Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Use of Nutritive and Nonnutritive Sweeteners. *J Acad Nutr Diet.* 2012;112(5):739–58.
- 9 - Dyson PA, *et al.* Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. *Diabet Med.* 2018;35(5):541–7.
- 10 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 4 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-vector/casserole-pot\\_3886452.htm#page=1&query=vegetables%20and%20soup&position=28](https://www.freepik.com/free-vector/casserole-pot_3886452.htm#page=1&query=vegetables%20and%20soup&position=28)
- 11 - Franz MJ, *et al.* Academy of Nutrition and Dietetics Nutrition Practice Guideline for Type 1 and Type 2 Diabetes in Adults: Systematic Review of Evidence for Medical Nutrition Therapy Effectiveness and Recommendations for Integration into the Nutrition Care Process. *J Acad Nutr Diet [Internet].* 2017;117(10):1659–79. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2017.03.022>.

Elaborado por: Margarida Machado (2893NE)

Colaboração e revisão por: Dr.ª Catarina Empis

Adaptado da versão de 2008 por: Dr.ª Catarina Empis, Dr.ª Mariana Almeida, Dr.ª Rita Tato e Dr.ª Elsa Feliciano (nutricionista)



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa

Tel: 213913220

e-mail: [condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt](mailto:condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt)

Maio de 2020



# Alimentação saudável para o controlo da Diabetes Mellitus



## O que se entende por Diabetes ?

A **Diabetes Mellitus (DM)** é uma doença crónica caracterizada por níveis demasiado elevados de açúcar (glicose) no sangue.<sup>2</sup>

### Porque razão é que a alimentação é importante na Diabetes ?

⇒ O aumento do nível de açúcar no sangue (hiperglicemia) deve-se à ingestão de hidratos de carbono, necessários ao funcionamento do organismo mas que têm de ser consumidos de forma estratégica para controlar a glicemia.<sup>2</sup>



3

⇒ Uma alimentação saudável que tenha em conta a quantidade de hidratos de carbono contida em cada alimento consumido é muito importante, não só para controlar a doença, como para prevenir as suas complicações.<sup>4</sup>

## Bases para uma alimentação diária na diabetes

- **Carne/Peixe:** preferir carnes magras (p. ex.: coelho, frango, peru, vaca e porco sem gorduras visíveis), fiambre de aves e todo o tipo de peixe;
- **Leite e Laticínios:** leite meio-gordo, iogurtes magros sem açúcar, queijo com um teor de gordura  $\leq 45\%$  e creme vegetal;
- **Almoço/Jantar:** incluir moderadamente sempre 1 fonte - batata, arroz, massa ou leguminosas;
- **Lanches/Ceia:** incluir sempre 1 fonte - pão integral/mistura, bolachas ou tostas de trigo integrais/milho/arroz e cereais de trigo integral ou de milho sem açúcar;
- **Fruta:** entre as refeições e sempre fresca ou cozida/assada, sem açúcar, em média 2-4/dia;
- **Gorduras:** utilizar com moderação o azeite como gordura de adição e confeção.

### O que devo evitar ?

- ⇒ **Alimentos ricos em açúcares simples:** açúcar, bolos, bolachas com adição de açúcar ou qualquer sobremesa doce, bebidas alcoólicas, refrigerantes, mel e frutos secos (passas, figos e os alperces desidratados).<sup>5,6</sup> Pode adicionar moderadamente adoçante, de preferência não calórico (como a stevia ou a sucralose).<sup>5,7,8</sup>
- ⇒ **Alimentos ricos em sal e gordura:** pré-confeccionados, folhado/salgados, snacks fritos, frutos oleaginosos (como amendoins, caju, amêndoas, entre outros) fritos e com adição de sal.<sup>5</sup>

## Como deve estar organizada a alimentação ao longo do dia ?

- Fazer entre 6 a 7 refeições por dia, com um intervalo máximo de 3 horas entre si, em que uma delas deve ser obrigatoriamente a ceia;
- Durante o período de descanso, o jejum nunca deverá ser superior a 7-8 horas;
- Preferir sempre as fontes de hidratos de carbono de absorção lenta a moderada (batata, massa, arroz, pão, entre outros);<sup>5,6</sup>



10

- Aumentar o consumo de hortícolas, incluindo nas duas refeições principais sopa + hortícolas e/ou salada no prato;<sup>5,6,9</sup>

- Sempre que fizer sopa utilizar vários tipos de legumes e incluir também 2-3x/semana leguminosas (feijão, grão, ervilhas). Não adicionar arroz ou massa à sopa, caso estes já estejam presentes no prato principal.
- Reduzir o consumo de sal, através da redução da adição na confeção, podendo ser substituído por ervas aromáticas e/ou sumo de citrinos (limão, laranja) como forma de tempero;<sup>5,9</sup>
- Ingerir água ao longo do dia, e de forma fracionada entre 1,5-2L de água;