

Os Hidratos de Carbono (HC) são vulgarmente conhecidos como açúcares e são a fonte energética do nosso corpo.

Os HC quando ingeridos influenciam a glicémia, mas são importantes porque fornecem a maior parte da energia que o organismo necessita.

### Como devo escolher os Hidratos de carbono?

Evite ingerir alimentos com HC de absorção rápida. Prefira alimentos com HC de absorção lenta.

#### HC de absorção rápida

- Açúcar
- Chocolate
- Mel
- Refrigerantes
- Pudins
- Compotas
- Doces
- Fruta seca
- Bolos, croissants e folhados
- Bolachas

#### HC de absorção lenta

- Massa (esparguete...)
- Arroz
- Batata
- Leguminosas (grão, feijão, ervilha, fava, lentilha)
- Pão de mistura, de centeio ou integral
- Flocos de aveia integrais
- Tostas e bolachas com baixo teor de açúcar e gordura

### Exemplo de regime alimentar

- *Pequeno Almoço* :

1 iogurte ou 1 copo leite + 1/2 pão ou 2 a 3 bolachas Maria/torrada

- Meio da manhã:

1 peça de fruta + 2-3 bolachas Maria/Torrada

- *Almoço*:

1 Concha de Sopa + segundo prato  
Carne ou peixe (cerca de 100gr)  
Arroz (2-3 colheres sopa) ou massa (4-5 colheres sopa) ou batata (1 média ou 2 pequenas)

- *1º Lanche*:

1 peça de fruta + 2bolachas Maria/Torrada

- *2º Lanche*:

Igual ao pequeno almoço

- *Jantar*:

Igual ao almoço

- *Ceia*

1 logurte ou 1 copo de leite + 2 a 3 bolachas Maria/Torrada

**NOTA:** As refeições devem ser separadas por intervalo de 2-3h.

A sopa deve ser feita sem batata, pode substituir por courgette, chuchu, etc, ou coloca apenas 1 batata média.

**Fale com o seu Médico ou Enfermeiro de família**

Elaborado: Dr<sup>a</sup> Teresa Lindo  
Enf<sup>a</sup> Ana Silva  
SC Helena Franco

Atualizado por: João Lima ( Médico IFG



**Se tem diabetes faça uma alimentação saudável**

Informação para utentes e suas famílias

2022

**A Diabetes** é uma doença crónica, em que se verifica um aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue.

À quantidade de glicose no sangue chama-se **GLICÉMIA**. Quando está elevada chama-se **HIPERGLICEMIA**.

Se a glicémia não for controlada pode provocar várias complicações, como lesões nos olhos, nos rins ou nos pés.

**HIPOGLICEMIA** é a descida dos valores da glicémia no sangue, abaixo de 70 mg/dl. Deve ser corrigida de imediato com açúcar.

**A HIPOGLICEMIA** pode surgir quando está muitas horas sem comer, e/ou praticar muito exercício, e/ou por doses não ajustadas da medicação. Podem surgir sintomas como:



A alimentação saudável faz parte do tratamento da Diabetes, juntamente com a prática de atividade física regular, e a toma dos medicamentos.



Os objetivos da alimentação da pessoa com diabetes são:

- Manter o peso corporal adequado;
- Manter no sangue o nível adequado de glicose, colesterol e triglicéridos;
- Prevenir complicações a longo prazo.

### CONSELHOS GERAIS

- Coma 6 a 7 refeições por dia (dieta polifráccionada).
- Evite estar mais de 3 horas sem comer.
- Durante a noite não esteja mais de 8 horas sem comer.
- Coma assim que se levantar.
- Beba cerca de 1,5l a 2l de água por dia.
- Reduza o consumo de sal. Substitua-o por alho e ervas aromáticas como a salsa, orégãos, coentros, alhos, etc.



- Reduza a quantidade de gordura, use azeite e óleos vegetais.
- Controle o seu peso.
- Evite ingerir bebidas alcoólicas.
- Pratique diariamente 30 minutos de exercício físico, como andar a pé ou bicicleta.
- Deve ingerir cerca de 3 peças de fruta por dia, tome atenção que a fruta tem muito açúcar.



### Posso usar Adoçantes?

Sim, mas com moderação. Pode usar para adoçar bebidas ou alimentos. Existem no mercado vários tipos de adoçantes, aconselhamos os adoçantes sem hidratos de carbono, como a Stevia.

## A alimentação deve ser

