

DIABETES – O QUE COMER

Saber o que comer quando se tem diabetes é muito importante para manter a taxa de açúcar no sangue sempre constante.

Uma dieta alimentar equilibrada e a atividade física são fatores de extrema importância.



Na diabetes é recomendado comer alimentos ricos em fibras em todas as refeições que ajudam a controlar a concentração de açúcar no sangue e evitar ao máximo os alimentos ricos em açúcar e gordura.

Recomendações Gerais:

- Evitar todo tipo de açúcar e adoçante;
- Fazer as refeições de 3 em 3 horas;
- Dar preferência ao consumo de alimentos diet (sem açúcar);
- Aumentar o consumo de alimentos ricos em fibras e cereais;
- Evitar o consumo de gordura e carboidratos simples (pão, arroz, batata, etc.);
- Evitar os sucos de frutas concentrados (somente uma fruta por copo);
- Beber bastante água.

Além disso, é importante verificar diariamente a taxa de glicose no sangue e tomar os remédios indicados pelo médico.

O que comer:

Veja na tabela abaixo os alimentos que **podem ser consumidos**, os que devem **ser evitados** e os **não liberados**:

ALIMENTOS LIBERADOS	EVITE	ALIMENTOS NÃO LIBERADOS
Adoçante Stévia	Adoçantes com aspartame	Açúcar, mel, açúcar mascavo, melado e caldo de cana
Legumes (exceto beterraba) e verduras	Salgados assados, arroz branco e batata	Frituras (coxinha, pastel, ovo frito, batata frita, etc.)
Frutas (maça, pêra, laranja, uva, melão) sempre com casca	Frutas enlatadas e em compotas (pêssego em caldas)	Frutas como figo e côco
Carboidratos integrais (pão, biscoito, macarrão integral) e cereais integrais (linhaça, chia, etc.)	Geléias	Carboidratos simples (bolo, pão branco tipo francês, biscoito doce, biscoito recheado)
Queijo branco, queijo cotagge	Requeijão, queijo em creme como Philadelphia	Queijos amarelos, manteiga, creme de leite
Leite e iogurte desnatado	Iogurte grego	Leite e iogurte integral
Água, suco de fruta natural (uma só fruta)	Sucos de frutas concentrados e refrigerantes diet	Bebidas alcoólicas, sucos industrializados e refrigerantes
Carnes magras como frango e peixe	Carne de porco	Embutidos como toucinho, lingüiça, salame, mortadela, presunto

É importante ressaltar que não é porque um determinado alimento está liberado para consumo que poderá haver exagero. O diabético deve comer sempre com moderação e sem exageros.

Solução caseira para diabetes

Uma ótima solução caseira para ajudar a controlar a diabetes é incluir no cardápio alguns grãos como o centeio, cevada, trigo, aveia e soja.

Estudos científicos concluíram que estas fibras contêm um baixo índice glicêmico e retardam a absorção da glicose.

Consulte sempre o seu médico para um esclarecimento ou diagnóstico mais preciso.