

## Comida Saudável com Diabetes - Português

Para ajudar a controlar o seu açúcar no sangue, você deve seguir este conselho:

### Alterações à sua dieta

- Faça refeições regulares. Em cada refeição inclua alimentos ricos em amido, tais como pão, batata, arroz, massa ou cereal.
- Não coma açúcar nem alimentos que contenham açúcar. Para outras opções veja a lista apresentada no verso.
- Coma muita fruta e muitos vegetais.
- Toda a fruta contém açúcar natural, portanto, vá ingerindo fruta ao longo do dia.
- Tempere a sua comida com alho, cebola e ervas e evite demasiado sal.

### Alterações ao seu estilo de vida

- Tenha como objectivo um peso saudável. É muito mais fácil controlar os seus diabetes se não tiver peso a mais.
- Seja o mais activo(a) possível. Exercício regular e moderado é bom para si.



### Comer menos gorduras

Também é muito importante comer menos gorduras e mudar para um tipo de gordura mais saudável.



- Coma menos gordura e comidas gordurosas.
- Use menos azeite doce ao cozinhar e ao temperar a comida no prato.
- Em vez de fritar, grelhe, asse, ferva, estufe ou cozinhe a comida no micro-ondas.
- Evite comer petiscos fritos, tapas fritas e coma menos azeitonas.
- Escolha uma margarina que seja pobre em gordura saturada e rica em gordura mono-insaturada (as baseadas em azeite doce).
- Escolha um creme para barrar com baixo índice de gordura (menos de 40% de gordura), se precisa de perder peso.
- Coma menos queijo e natas.
- Beba leite magro ou meio-gordo.
- Tente comer peixe gorduroso regularmente, tal como sardinhas, salmão ou cavala.
- Coma pequenas porções de carne vermelha, tal como borrego, carne de vaca ou de porco. Lembre-se de retirar a gordura.

- Limite a sua bebida com sensatez. Os homens não devem beber mais do que 3-4 unidades por dia e as mulheres não mais do que 2-3 unidades por dia.

um copo pequeno de vinho (125ml) = 1 ½ unidade

½ pint (quartilho) de cerveja clara ou escura de graduação regular = 1 unidade

- Escolha mais carne de galinha, peru e peixe branco.
- Evite tartes e folhados e escolha alimentos semi-cozinhados com baixo índice de gordura.

### Como reduzir a sua ingestão de açúcar

#### Evitar

Açúcar

Servir grandes quantidades de doce para barrar, marmelada, mel ou melaço

Cereais cobertos com açúcar

Sumo de fruta concentrado, bebidas gasosas e sumo de fruta natural

Bolos ou bolachas com creme açucarados

Doces e chocolates

Fruta enlatada em melaço, fruta estufada em açúcar

Pudins de creme e leite feitos com açúcar

logurtes e queijo fresco com mais de 10g de carbo-hidratos por cada 100g

#### Substituir por

Adoçante artificial, como Canderel, Hermesetas, Sweetex, Splenda  
Pequenas quantidades de doce para barrar, marmelada ou variedades com reduzido teor de açúcar (1 colher de chá por cada fatia de pão)

Cereais secos, tais como Weetabix, Shredded Wheat (Trigo Fragmentado), Branflakes, Cornflakes, Rice Krispies (Crocantes de Arroz) ou de aveia

Sumo de fruta concentrado de dieta ou sem açúcar e bebidas gasosas de dieta

Bolinhos com passas, pãezinhos doces, bolos leves, biscoitos secos. Limite a ingestão destes alimentos, se estiver a tentar perder peso

Doces sem açúcar

Fruta enlatada em sumo natural ou sumo de fruta estufada com adoçante

Pudins de creme e leite feitos com adoçante  
Limite a ingestão destes alimentos, se estiver a tentar perder peso

logurtes e queijo fresco com menos de 10g de carbo-hidratos por cada 100g e menos de 2g de gordura em cada 100g, tais como Muller Light, Weight Watchers, Onken Lite e iogurte natural com baixo teor de gordura



Beber chocolate ou bebidas com malte

Chocolate e bebidas com malte com baixo teor de açúcar, tais como Options & Highlights.

**Por favor note:**

Tenha cuidado com os alimentos etiquetados como “baixo teor de gordura”, tais como bolos, bolachas, sobremesas e gelados. Normalmente estes alimentos contêm muito açúcar e não são adequados à sua dieta.

Este folheto de conselho dietético fornece alguma informação geral para o(a) ajudar a fazer as alterações recomendadas à sua dieta. Se precisar de aconselhamento mais detalhado ou se estiver a seguir uma dieta especial que torne difícil fazer estas alterações, por favor peça ao seu médico para o(a) remeter para um dietista.