

DIABETES E ALIMENTAÇÃO

Não beba bebidas alcoólicas como: whisky, aguardente, licores, gin e vinhos doces. Pode consumir-se vinho tinto ou cerveja em quantidades moderadas (1 copo por dia), à refeição.

Desaconselham-se alimentos ricos em açúcares:

- açúcar, mel, compotas, marmelada, bolo, refrigerantes, pudins, etc.
- Frutas em calda, cristalizadas e frutos secos (passas, ameixas, ...)

Pode substituir o açúcar por adoçantes: Aspartame, Acesulfame de potássio, Sacarina, Ciclamato ou Sucralose, em pequenas quantidades.

Alimentos "Aptos para Diabéticos": não são necessários nem é aconselhável uma alimentação baseada nestes produtos. Podem conter ingredientes que interferem no controlo das glicemias e no aumento do peso.



Travessa da Rua Marquês de Pombal
4560-682 Penafiel
Telf: 255 712 328/9
Fax: 255 712 330

E-mail: usfsaomartinho@cspenafiel.min-saude.pt

Consulta de Diabetes

ALIMENTAÇÃO E DIABETES

OLHOS NOS OLHOS ...
... CONSIGO, PELA
SUA SAÚDE



UNIDADE DE SAÚDE
FAMILIAR S. MARTINHO

DIABETES E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Faça uma alimentação fraccionada

Recomendam-se cerca de 6 refeições por dia, em pequenas quantidades de cada vez.

- Pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia, com intervalos de 2,5 a 3h durante o dia e 8 a 9 horas durante a noite.

Coma a horas certas, devagar, e mastigue bem os alimentos.

Beba , pelo menos, **1,5 litros de água por dia**. Pode substituir uma parte por chá (tilia, camomila, cidreira...).

Modere o consumo de: pão branco, arroz e batatas

Prefira as massas e leguminosas (feijões, grão, ervilhas, favas, lentilhas ou soja), cozidas ou estufadas com um pouco de azeite.

Coma fruta inteira: duas peças por dia, de tamanho médio.

Reduza a quantidade de carne que mistura com as leguminosas e não junte enchidos

Nas refeições intermédias, coma pão integral ou de mistura , que pode acompanhar com queijo magro ou pouca manteiga, ou ainda com fruta

Coma sopa todos os dias contendo vegetais: couves, beringelas, nabos, nabijas, abóboras, grelos, alhos, brócolos, couves de Bruxelas, cebolas, pimentos, tomates, espinafres, etc. Deve comê-los também no prato, como guarnição.

Tempere e cozinhe só com azeite: 2 a 3 colheres de sopa para todo o dia.

Reduza o sal: evite alimentos salgados reduza o sal de tempero. Prefira o uso de ervas aromáticas: alecrim, alho, coentros, hortelã, louro, sumo de limão e especiarias.

Coma qualquer tipo de peixe, mas prefira o gordo: sardinha, cavala, atum, carapau, enguia, salmão, truta, sarda e sável. Quando não os puder obter frescos, pode recorrer às conservas (bem escurridas) e aos congelados.



Coma mais vezes peixe do que carne. Em vez destes, pode comer cerca de dois ovos por semana, cozidos ou escalifados.

Prefira as carnes magras: frango, peru, coelho, pato e porco magro.

Coma menos carne de bovinos, ovinos e caprinos.

Evite a salsicharia e a charcutaria: bacon, chouriço, toucinho, fiambre, ferinheira, etc.

Atenção às gorduras escondidas contidas em batatas fritas caseiras ou de pacote, folhados e empadas, pastelaria salgada e doce, queijos curados e patés.

Coma três a quatro miolos de amêndoas ou de noz, três vezes por semana.

Prefira leite magro cerca de 2,5 dl de manhã e outro tanto ao deitar. Consuma queijo fresco com pouca gordura. Pode substituir o leite por iogurte magro.