

Somente o Básico

O **diabetes** é uma condição na qual o corpo não consegue usar e armazenar corretamente alimentos para produzir energia. O combustível que o corpo precisa é um tipo de açúcar chamado glicose. A glicose vem de alimentos como frutas, leite, alguns vegetais, grãos, amidos e açúcar.

Para controlar o nível de glicose no sangue, alimente-se de maneira saudável e pratique atividade física. Pode ser que você também precise de medicamentos e/ou insulina.

SUGESTÕES PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, PREVENIR E CONTROLAR O DIABETES

Aqui estão algumas sugestões até que você possa consultar um/a profissional credenciado/a em nutrição.

SUGESTÕES

RAZÕES

Faça pequenas refeições em horas regulares no decorrer do dia. As refeições não devem ocorrer com mais de seis horas de intervalo entre si. Um lanche saudável pode ser benéfico.

Alimentar-se em horas regulares ajuda o seu corpo a controlar os níveis de glicose no sangue.

Limite o consumo de açúcar e alimentos doces, como açúcar refinado ou mascavo, cana de açúcar, geleia, mel, goiabada, suco/polpa de frutas, néctar, rapadura, achocolatado, doce de leite, leite condensado, refrigerante, docinhos, bolos, pães doces, sobremesas e doces.

Quando você come muito açúcar e/ou alimentos doces, o nível de glicose no seu sangue aumenta. Adoçantes artificiais podem ser usados para substituir o açúcar, mas em moderação.

Limite a quantidade de alimentos com alto teor de gordura, como cortes de carne gorda, frituras, salgadinhos, banana frita, carne processada ou embutidos (chouriço, salsicha, linguiça, bacon e presunto), biscoitos, batata chips e produtos de confeitaria.

Você pode engordar se comer alimentos com alto teor de gordura. Ter peso saudável ajuda a controlar a glicose no sangue e é mais saudável para o seu coração.

Consuma alimentos com alto teor de fibra, como pães integrais, cereais e farinhas integrais, lentilha, feijão, arroz integral, frutas, verduras e legumes.

Os alimentos com alto teor de fibra podem ajudar a saciar a fome e reduzir os níveis de colesterol e glicose no sangue.

Escolha pequenas porções de queijo, leite ou iogurte com menor teor de gorduras como opção para lanches ou parte de uma refeição. Limite o consumo de queijos gordos, como queijo coalho ou requeijão.

Os produtos lácteos com menor teor de gorduras possuem menos calorias, além de conter proteínas e cálcio que fortalecem os músculos, ossos e dentes.

Se estiver com sede, beba água.

Bebidas adoçadas, como refrigerantes, energéticos, caldo de cana, xarope de guarana, sucos e vitaminas de frutas feitos em casa aumentam o nível de glicose no sangue.

Inclua atividade física no seu dia a dia.

Praticar atividade física regularmente permite o melhor controle do nível de glicose no sangue, os níveis de colesterol e a pressão arterial. Também ajuda a manter o peso saudável e a controlar o estresse.

Plano *para* uma alimentação saudável

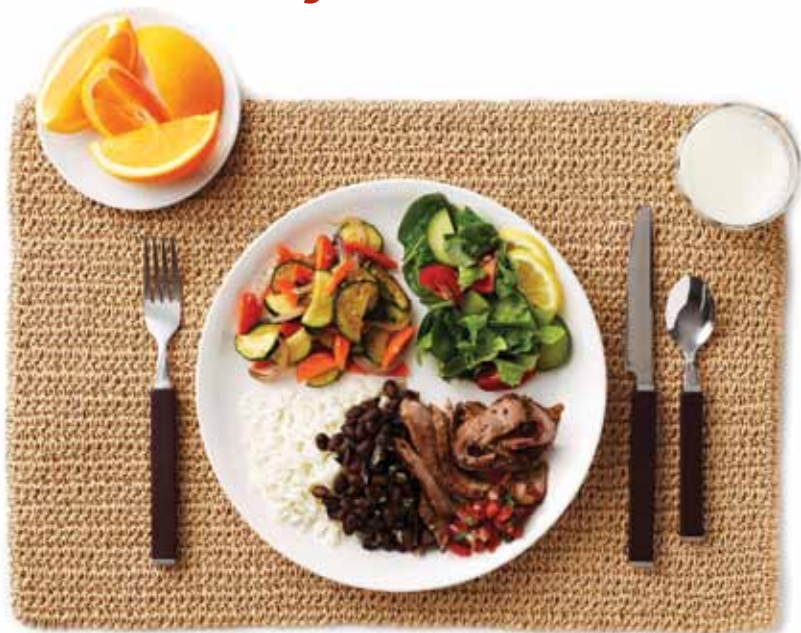


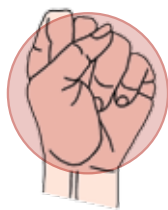
Foto: Michael Alberstat

- Coma pequenas porções de grãos e alimentos ricos em carboidrato, como pães integrais, cereais, arroz, massas, farinhas/farofa, angu/polenta, mandioca, inhame, milho, quinoa, cuscuz, batatas ou banana-da-terra, em todas as refeições. Alimentos de carboidrato oferecem energia ao seu corpo, porém em excesso também podem elevar os níveis de glicose no sangue.
- Consuma mais vegetais e saladas verdes, pois esses alimentos possuem um alto valor nutritivo e baixa caloria.
- Inclua peixe, frango, carnes magras, queijos com baixo teor de gordura, ovos, feijão, grão-de-bico ou lentilha na sua refeição.
- Inclua leite desnatado ou iogurte natural e um pedaço de fruta para completar a sua refeição.
- O álcool pode afetar os níveis de glicose no sangue e fazer com que você ganhe peso. Pergunte a um/a profissional da saúde se você pode incluir bebidas alcoólicas no seu plano de refeições e qual é a quantidade segura para você.

É natural ter dúvidas sobre o que comer. Um/a profissional credenciado/a em nutrição pode ajudá-lo a incluir seus alimentos favoritos em seu plano alimentar.

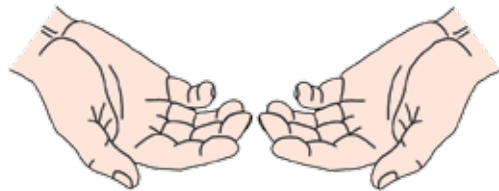
Guia prático sobre porções

Suas mãos podem ser muito úteis para estimar as porções apropriadas. Ao planejar uma refeição, use os seguintes tamanhos de porções como guia.



FRUTAS*/GRÃOS E CEREAIS*:

Consuma uma quantidade do tamanho do seu punho para cada grão cozido, cereal e fruta.



VEGETAIS*:

Consuma a quantidade que consegue segurar nas duas mãos.



CARNES E ALTERNATIVOS*:

Consuma uma quantidade até o tamanho da palma da sua mão e a espessura do seu dedo mínimo.



GORDURAS*:

Limite a gordura a uma quantidade do tamanho da ponta do seu polegar.

LEITE E ALTERNATIVOS*: Beba de 2 a 3 porções de leite desnatado por dia (1 porção corresponde a 250 ml ou 8 oz).

* Nomes dos grupos alimentícios adaptados do *Beyond the Basics: Meal Planning for Healthy Eating, Diabetes Prevention and Management (Além do Básico: Planejamento de Refeições para uma Alimentação Saudável, Prevenção e Controle do Diabetes)* © Associação Canadense do Diabetes, 2005. Consulte este recurso para obter mais informações sobre o planejamento de refeições.

Aumente sua atividade física

- Reserve tempo para atividades físicas na sua rotina diária.
- Mantenha-se ativo/a na maioria dos dias da semana. Tenha uma meta de pelo menos 150 minutos de atividade física por semana.
- Caminhe sempre que puder.
- Comece devagar e aumente gradualmente a quantidade de esforço. Por exemplo, faça caminhadas lentas, aumentando o passo gradualmente.
- Passe o tempo com a família de modo ativo; pratique seus esportes (futebol, natação, badminton, ciclismo, etc.) em vez de assistir TV ou um filme.
- Experimente atividades diferentes. Dance, aprenda um novo esporte, caminhe no shopping, faça ginástica aeróbica, ioga ou experimente levantamento de peso com latas de suco em casa.
- É possível manter-se ativo/a o ano inteiro - em ambientes fechados ou ao ar livre.
- Informe-se no centro comunitário local sobre as atividades oferecidas em ambiente fechado, especialmente durante os meses de inverno.
- Desfrute de melhor qualidade de vida, saúde e bem-estar.

- A Associação Canadense do Diabetes recomenda que todas as pessoas com diabetes recebam conselhos sobre nutrição de um/a profissional credenciado em nutrição.
- Ter bom controle do diabetes significa alimentar-se de maneira saudável, manter-se ativo/a e tomar os medicamentos necessários.
- Não deixe de se alimentar no café da manhã, pois é uma boa maneira de começar o dia.

Exemplo de plano de refeição

PARA PESSOAS COM MENOS APETITE

Café da manhã:

2 torradas de pão integral
Queijo magro ou seja, menos de 20 % M.F. (1 oz, 30 g)
ou queijo cottage (¼ de xícara, 60 ml)
1 laranja
Leite 1% ou desnatado (1 xícara, 250 ml)
Chá ou café

Almoço:

Tortilha de frango
- 1 tortilha de trigo (10 pol., 25cm)
- peito de frango (2 oz, 60 g)
- abacate (¼, 34 g)
- alface, tomate e pepino
- mostarda (1 colher de chá, 5 ml)
15 uvas
1 embalagem pequena de leite desnatado (1 xícara, 250 ml)
Chá ou café (opcional)

Jantar:

Alcatra cozida com verduras
- carne magra (2 oz, 60 g)
- milho (½ xícara, 125 ml)
- batata (½ xícara, 125 ml)
- cebola, abobrinha, ervilha e cenoura
Arroz cozido (⅔ de xícara, 150 ml)
Água
Chá ou café

Lanche da noite:

Iogurte natural desnatado (¾ de xícara, 175 ml)
OU
1 maçã pequena ou ½ manga média
7 amêndoas



Siga *um* estilo de vida saudável

- Para cada refeição, escolha alimentos de pelo menos três dos quatro principais grupos alimentares descritos no *Eating Well with Canada's Food Guide (Alimente-se bem com o Guia Alimentar Canadense)*:
 - Vegetais e frutas
 - Grãos e cereais
 - Leite e alternativos
 - Carne e alternativos
- Consuma porções que o/a ajudarão a atingir ou a manter um peso saudável.
- Inclua alimentos com alto teor de fibra, como pães e cereais integrais, vegetais, frutas e legumes.
- Escolha alimentos com menor teor de gorduras (por ex. leite desnatado, carne moída magra e retire a gordura das carnes e do frango). Use pequenas quantidades de óleo, creme de leite, maionese e molhos para saladas.
- Coma pelo menos duas porções de peixe por semana.
- Adquira bons hábitos alimentares e um estilo de vida saudável. Seja ativo/a e reserve um tempo diariamente para controlar o estresse.

Exemplo de plano de refeição

PARA PESSOAS COM MAIS APETITE

Café da manhã:

Mingau de aveia ($\frac{3}{4}$ de xícara, 175 ml)
2 torradas de pão integral
1 ovo mexido com tomate, pimentão e cebola
Leite 1% ou desnatado (1 xícara, 250 ml)
Chá ou café

Almoço:

Arroz cozido (1 xícara, 250 ml)
Feijão cozido ($\frac{1}{2}$ xícara, 125 ml)
Bife de carne vermelha magra (3 oz, 90 g)
Abobrinha e cenouras cozidas (1 xícara, 250 ml)
Salada verde

- Alface, fatias de tomate e pepino
- Molho: suco de limão e azeite de oliva (1 colher de chá, 5 ml)

1 laranja
Água
Chá ou café



Lanche da tarde:

15 uvas
Cacau com leite 1% ou desnatado (1 xícara, 250 ml)



Jantar:

1 batata grande
Peixe assado (4 oz, 120 g)
Vagem (1 xícara, 250 ml)
Salada verde com molho de baixo teor de gordura (1 colher de chá, 5 ml)
Abacaxi (2 fatias, $\frac{3}{4}$ de xícara)
Iogurte natural desnatado ($\frac{3}{4}$ de xícara, 175 ml)
Água
Chá ou café

Lanche da noite:

Queijo magro (1 oz, 30 g), por exemplo, queijo mozzarella parcialmente desnatado
4 biscoitos salgados integrais
1 banana pequena

Em todo o país, a Associação Canadense do Diabetes está liderando a luta contra o diabetes ao ajudar as pessoas com diabetes a viver vidas saudáveis enquanto trabalhamos para encontrar a cura. Nossos esforços recebem o apoio de uma rede de voluntários das comunidades, funcionários, profissionais da saúde, pesquisadores e parceiros. Ao fornecer educação e serviços, trabalhar em prol das pessoas com diabetes, apoiar atividades de pesquisa e transformar a pesquisa em aplicações práticas, estamos realizando a nossa missão.

A produção dos materiais foi possível graças a uma contribuição financeira da Agência de Saúde Pública do Canadá.

