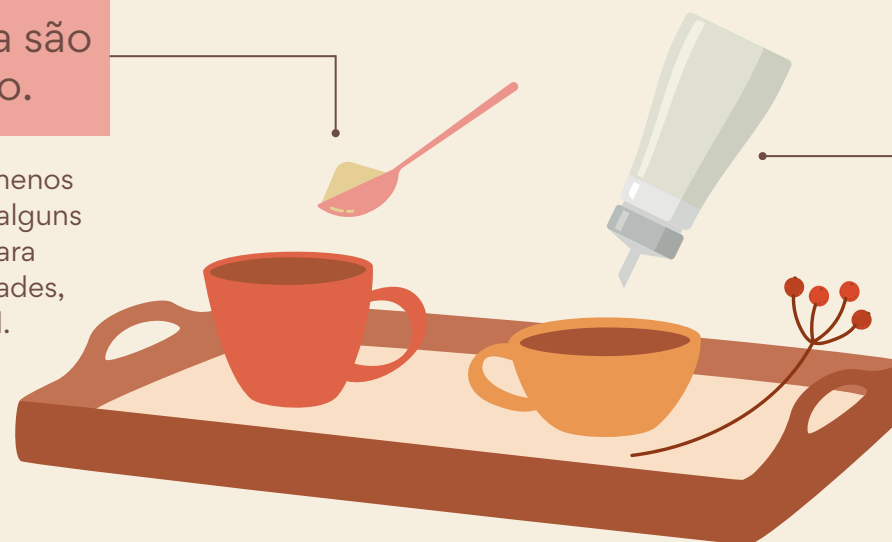


Mitos e Verdades sobre alimentação no diabetes

MITO

O açúcar mascavo e o demerara são melhores que o açúcar branco.

O açúcar mascavo e o demerara passam por menos etapas de processamento, sendo preservados alguns micronutrientes. O açúcar não é proibido para pessoas com diabetes. Em pequenas quantidades, pode fazer parte da alimentação saudável.



O uso de adoçantes, naturais (sorbitol, manitol, e estévia, por exemplo) ou artificiais (sacarina, ciclamato, aspartame, sucralose e o acesulfame-K, por exemplo) deve ser evitado, pois em geral se trata de produtos ultraprocessados. Além disso, não há evidências científicas robustas dos benefícios do uso de adoçantes, também conhecidos como edulcorantes, no manejo da glicemia. Dê preferência para alimentos naturais ou minimamente processados para valorizar o sabor natural dos alimentos.

MITO

Preciso sempre utilizar adoçantes.

MITO

Não posso consumir doces.

Sacarose e alimentos contendo sacarose como açúcar, mel, açúcar mascavo, garapa, melado, rapadura e doces caseiros, não são desaconselhados para indivíduos com diabetes e podem ser consumidos como parte de uma alimentação saudável. Entretanto, o consumo desses alimentos deve ser restrito.



Mitos e Verdades sobre alimentação no diabetes

MITO

Em caso de hipoglicemia devo tomar refrigerante.

O refrigerante é uma fonte de carboidratos que fará subir sua glicemia rapidamente, mas como é um alimento ultraprocessado seu consumo deve ser evitado.

Em caso de hipoglicemia, é recomendada a ingestão de 15 gramas de carboidratos de rápida absorção, o que equivale a 1 colher de sopa de açúcar diluído em água ou 1 pedaço de rapadura ou 1 copo americano de suco de laranja.

VERDADE

É recomendado fazer mais refeições ao longo do dia.

Além das principais refeições (café da manhã, almoço e jantar), incluir lanches ao longo do dia ajuda a diminuir a fome e o volume de comida em cada refeição. Além de ajudar a evitar a hipoglicemia.



MITO

Não posso consumir frutas e sucos naturais.

As frutas, de qualquer tipo, podem ser consumidas divididas ao longo do dia. Castanhas, nozes, amêndoas, linhaça, amendoim, avelã, coco seco, iogurte natural e leite são boas opções para combinar com as frutas. Prefira o consumo de fruta *in natura* em vez de sucos de frutas, mesmo os naturais. Os sucos naturais feitos a partir da fruta não fornecem os mesmos benefícios e nutrientes que o consumo da fruta inteira. Além disso, são mais calóricos, pois concentram apenas a parte líquida, rica em açúcares naturais. Quando for consumido, prefira o consumo de suco sem adição de qualquer tipo de açúcar ou com o mínimo possível e que seja diluído em uma fração de água – refresco.

Mitos e Verdades sobre alimentação no diabetes

O consumo moderado de alimentos fontes de energia, tais como arroz, batata, mandioca, inhame/cará, massas e pães, faz parte da alimentação adequada e saudável e não são alimentos proibidos para pessoas com diabetes. Procure consumi-los com feijões, lentilha, grão-de-bico, ovos, carnes, peixes, leite, azeite ou manteiga, em poucas quantidades. As fibras consumidas na alimentação auxiliam no manejo da glicemia e as principais fontes alimentares são leguminosas (feijão, ervilha, lentilha e grão-de-bico), cereais integrais (arroz integral, aveia, linhaça, milho, dentre outros), verduras, legumes e frutas.

VERDADE



Posso ser vegetariano ou vegano mesmo tendo diabetes.



Uma variedade de padrões alimentares (combinações de diferentes alimentos ou grupos de alimentos) são aceitáveis para o controle do diabetes, desde que se priorize o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e de preparações culinárias e se evite o consumo de alimentos ultraprocessados.