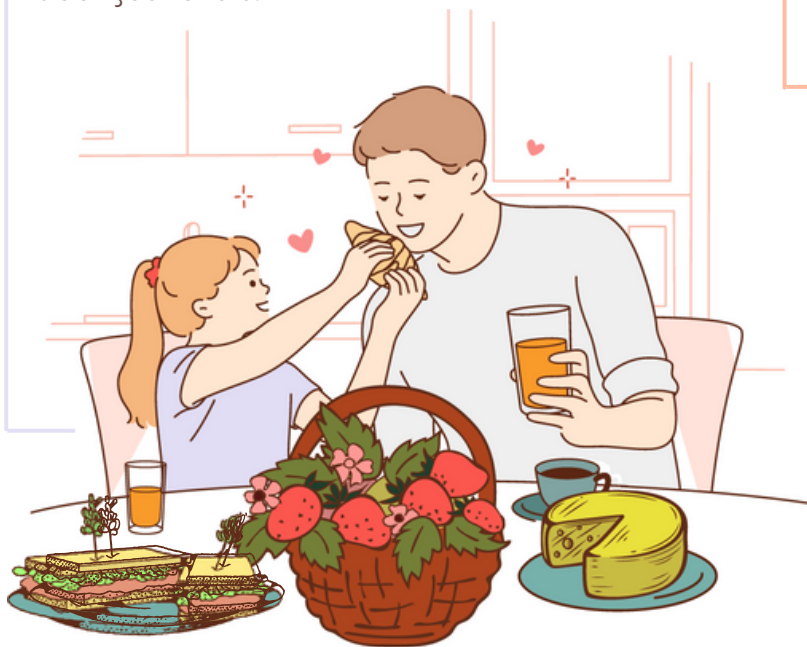


ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL PARA PESSOAS COM DIABETES

Você sabia?

Uma alimentação adequada e saudável é parte do tratamento do diabetes.

Com uma alimentação adequada e saudável, baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, fica mais fácil controlar a glicemia, o peso, o colesterol, a pressão arterial e evitar complicações crônicas, como as doenças renais.



O que evitar?

Produtos

ultraprocessados:

Salgadinhos, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, bebidas adoçadas, cereais açucarados.



Atenção!

Açúcar branco ou refinado não são desaconselhados para indivíduos com diabetes, em pequenas quantidades podem ser inseridos no contexto de uma alimentação saudável.

O que preferir?

Alimentos *in natura* e

minimamente processados:

Frutas, legumes e hortaliças; castanhas, cereais e leguminosas; carnes magras, ovos, leite e derivados.

DICAS DE OURO

Prefira o consumo de frutas *in natura*

As fibras fazem com que a digestão e a absorção de nutrientes sejam mais lentas, dificultando os picos de glicose no sangue. Prefira as frutas *in natura*, em vez dos sucos.



Atente-se aos rótulos dos alimentos

O açúcar pode vir com outros nomes na lista de ingredientes e todos eles devem ser evitados.



Açúcar

- sacarose
- frutose
- maltodextrina
- xarope de milho
- xarope de malte
- açúcar invertido

Em caso de hipoglicemia (50-70mg/dL)

Ingerir 15 g de carboidratos de rápida absorção, que podem ser encontrados em:

01 colher de sopa de açúcar diluído em água



OU

01 pedaço de rapadura



OU

01 copo americano de suco de laranja

