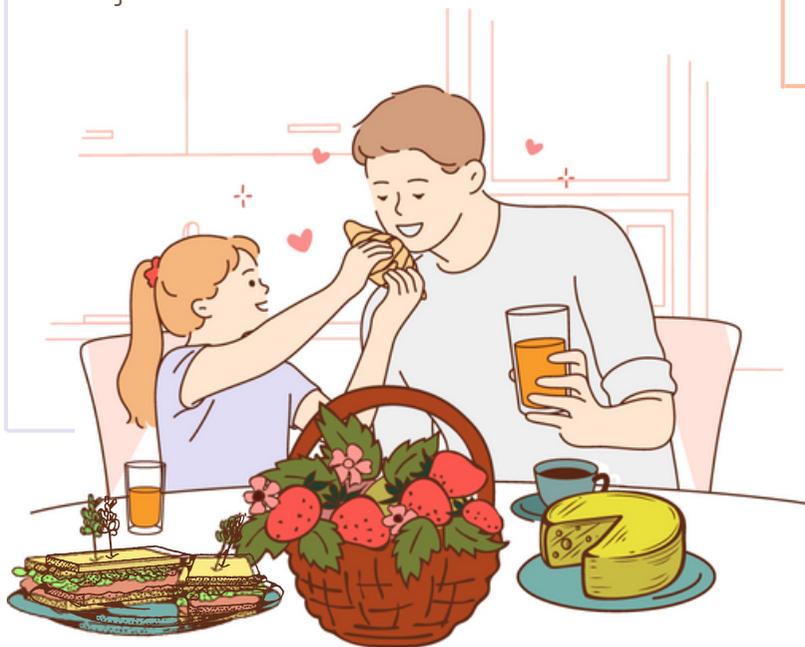


# ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL PARA PESSOAS COM DIABETES

## 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.



- 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

