



Nuno Correia

naturopatia · osteopatia · medicina quântica



Plano Alimentar para Diabetes (Controlo Glicémico)

IMPORTANTE

Este protocolo alimentar é complementar ao tratamento médico e deve ser sempre adaptado à condição clínica, medicação e perfil metabólico do paciente. Não substitui acompanhamento especializado.

1. **Objetivos da Dieta**

- Controlar os níveis de glicemia ao longo do dia.
 - Melhorar a sensibilidade à insulina.
 - Prevenir complicações cardiovasculares e metabólicas.
 - Promover peso saudável e energia estável.
-

2. **Princípios e Fundamentos**

A base do plano alimentar para diabetes é o **controlo do índice glicémico** e da carga glicémica das refeições.

São privilegiados alimentos integrais, ricos em fibras solúveis, que ajudam a abrandar a absorção da glicose.

As refeições devem ser equilibradas em proteínas magras, gorduras saudáveis e hidratos de carbono complexos, de forma a manter níveis de açúcar no sangue mais estáveis.

Evita-se o consumo de açúcares simples, farinhas refinadas, refrigerantes e produtos industrializados.

A hidratação deve ser regular e distribuída ao longo do dia. O fracionamento das refeições (pequenas quantidades, várias vezes por dia) ajuda a manter o controlo glicémico.

3. **Menu Exemplo**

Pequeno-almoço

- Pão integral (1 fatia) com ovo mexido e espinafres.
- Chá verde ou café sem açúcar.

Meio da manhã

- Iogurte natural sem açúcar com sementes de chia.

Almoço

- Sopa de legumes.
- Peito de frango grelhado com arroz integral e brócolos salteados em azeite.
- 1 maçã pequena.

Lanche

- 1 punhado de frutos secos (amêndoas ou nozes).

Jantar

- Creme de abóbora e courgette.
- Filete de peixe branco no forno com salada de rúcula e tomate.

Ceia (opcional)

- Infusão de camomila ou leite magro sem açúcar.
-

4. Alimentos a Privilegiar

- Cereais integrais (arroz integral, aveia, quinoa).
 - Leguminosas (feijão, lentilhas, grão).
 - Vegetais variados em todas as refeições.
 - Frutas com baixo índice glicémico (maçã, pera, frutos vermelhos).
 - Proteínas magras (frango, peixe, ovos).
 - Gorduras saudáveis (azeite, abacate, oleaginosas, sementes).
-

5. Alimentos a Limitar ou Evitar

- Açúcares simples (doces, bolos, refrigerantes, sumos artificiais).
 - Farinhas refinadas (pão branco, massas comuns).
 - Arroz branco e batatas em excesso.
 - Fritos e fast food.
 - Bebidas alcoólicas.
-

6. Higiene de Vida Associada

- Monitorizar a glicemia conforme indicação médica.
 - Manter refeições regulares e evitar jejuns prolongados.
 - Praticar exercício físico de forma consistente (ex.: caminhadas após refeições).
 - Controlar peso e perímetro abdominal.
 - Garantir descanso adequado e gestão do stress.
-

Contraindicações e Precauções

Deve ser sempre adaptada à medicação em uso (insulina, antidiabéticos orais). É essencial acompanhamento regular com médico e nutricionista para ajustes contínuos.