



Orientações Nutricionais para Diabetes Mellitus

Nome do paciente: Mário

Nutrição e atividade física são partes essenciais de um estilo de vida saudável para o tratamento de diabetes.

Você pode ficar preocupado que tendo diabetes significa ficar sem os alimentos que gosta. A boa notícia é que você ainda pode comer os alimentos que gosta, mas precisará comer porções menores ou apreciá-las com menor frequência.

O ideal é ter uma variedade de alimentos saudáveis de todos os grupos alimentares, na quantidade que seu plano alimentar descreve.

Evitar:

1. Frituras e alimentos ricos em gordura saturada e trans;
2. Alimentos ricos em sódio (sal)
3. Doces, balas, bolos, sorvetes e produtos ricos em açúcar (outros nomes para acucar: xarope de glicose, xarope de milho, glicose, sacarose, frutose) FICAR ATENTO LER RÓTULOS
4. Bebidas com adição de açúcar como: suco em caixa, refrigerante comum
5. Frutas ricas em carboidratos, como uva, figo e frutas secas não são recomendadas para quem tem diabetes porque elas contêm muito açúcar aumentando as chances de picos de glicemia, também frutas em calda, e evitar banana
6. Períodos muito longos de jejum

Recomendações:

1. Procure se exercitar ou ser uma pessoa mais ativa. A atividade física pode melhorar seus níveis de glicose, baixar a pressão, melhorar o fluxo sanguíneo, ajuda a manter o peso, melhora seu humor, memória e sono.
2. Procure consumir mais folhosos, legumes, frutas in natura, grãos integrais, carnes magras, oleaginosas, laticíneos sem gordura, com baixa quantidade de gordura ou sem lactose (caso seja intolerante)
3. Prefira os óleos saudáveis ao coração como azeite, ou provenientes de nozes e sementes
4. Prefira peixes como salmão e atum
5. Prefira os óleos para cozinhar em vez de margarina
6. Seja paciente, pequenas mudanças diárias fazem toda a diferença
7. Procure se hidratar principalmente com água
8. Cuide dos seus pés. Devido ao baixo fluxo sanguíneo e danos nos nervos que podem aumentar os níveis de glicose no sangue. Prefira calçados confortáveis.
9. Traga sempre consigo um pequeno doce ou bala e coloque na boca ao sentir os primeiros sinais da hipoglicemia (tontura, palpitações, fraqueza, palidez, dor de cabeça, suor em excesso, vômito, diarreia, ou outros indicados por seu nutricionista)
10. No preparo dos alimentos, procure dar preferência aos grelhados, assados, cozidos no vapor ou até



mesmo crus

11. Alimentos com designação diet, light ou zero podem ser indicados, mas não de maneira exclusiva