

## Álcool

As bebidas alcoólicas, tais como p. ex. vinho, cerveja e aguardente, são estimulantes naturais e não alimentos de elevado valor. Têm muitas calorias e dificultam o emagrecimento. Conforme o tipo de bebida alcoólica pode aumentar ou baixar o nível de glucose no sangue. Consoante o seu tratamento medicamentoso, o álcool pode provocar hipoglicemias (insuficiência de açúcar no sangue). Consuma bebidas alcoólicas no âmbito da recomendação de 1 copo em quantidades limitadas e de preferência com as refeições principais. Converse com o seu médico sobre o consumo de álcool.



## Movimento

Movimente-se regularmente – pelo menos 30 minutos por dia. O ideal é integrar o movimento no quotidiano: Saia p. ex. do autocarro uma paragem antes do destino e use as escadas em vez do elevador. O movimento não só melhora o seu nível de glucose no sangue, como também a tensão arterial e o nível de gordura no sangue. Além disso, fortalece a

mente e traz boa disposição.

Aumente ainda mais a sua resistência, força e mobilidade com um programa de actividade individual à sua medida.

## O que fazer no caso de excesso de peso

Só 3–5 kg de perda de peso já podem melhorar os níveis de glucose no sangue, tensão arterial e gordura no sangue. O ideal é uma redução de peso lenta e duradoura. Para atingir esse objectivo pode fazer o seguinte:

- **Ingira menos energia (calorias) do que o seu corpo precisa.**
- **Movimente-se mais e aumente assim o consumo de energia.**
- **Reduza simultaneamente a ingestão de energia e aumente o consumo (movimento).**
- **Quem tem uma vida activa, precisa de tempo para a regeneração. Incorpore diariamente momentos de descontração.**

## Aconselhamento pessoal

Em consultas pessoais com o seu médico, nutricionista, dietista e consultor de diabetes pode conversar sobre todos os temas e todas as questões individuais que são importantes para si.

Todos os consultores da Associação Suíça de Diabetes são reconhecidos pelas caixas de seguro de doença.

## Onde pode obter um aconselhamento qualificado?

Junto do seu médico ou dos consultores diplomados na Associação de Diabetes regional mais próxima de si. Todos os nossos consultores são reconhecidos pelas caixas de seguro de doença suíças:

[www.diabetesuisse.ch/regions](http://www.diabetesuisse.ch/regions)

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
Diabetes Biel-Bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecour	032 422 72 07
Association des diabétiques du Jura bernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
Association Neuchâteloise des diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Torne-se membro de uma Associação de Diabetes regional nas suas proximidades e beneficie dos cursos e das conferências disponíveis. Com uma filiação recebe além disso gratuitamente a nossa revista „d-journal“ com muitos temas informativos e actuais. A revista „d-journal“ está disponível em alemão, francês e italiano.

A brochura foi criada no âmbito do Programa Nacional Migração e Saúde 2008 – 2013 da Repartição Federal da Saúde.

Informações, encomenda: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) – Informações sobre Saúde em várias Línguas

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
[info@migesplus.ch](mailto:info@migesplus.ch), 031 960 75 71

**migesplus**

**AstraZeneca**

Com o gentil apoio de:

# Nutrição para diabéticos

«O que deve ter em consideração na alimentação.»

portugiesisch – portugais – portoghese



Edição revista em abril de 2016

[www.diabetesuisse.ch](http://www.diabetesuisse.ch)  
Conta para donativos: PC-80-9730-7



**diabetes**schweiz  
**diabète**suisse  
**diabete**vizzera



## Nutrição para diabéticos

A nutrição para diabéticos traduz-se numa alimentação saborosa e variada que é adequada para toda a família. Além de medicamentos e movimento, a alimentação certa é o pilar mais importante para o tratamento de diabetes.

Os objectivos especiais da alimentação para diabéticos são:

- Melhorar os níveis de glucose (açúcar no sangue) e de gordura no sangue, bem como a tensão arterial
- Diminuir o peso no caso de excesso de peso
- Evitar complicações provocadas por diabetes (nos órgãos)

## Composição dos nossos alimentos

As cores usadas correspondem às cores da pirâmide alimentar anexa.

Os **hidratos de carbono** são as fontes de energia mais importantes. A quantidade de hidratos de carbono numa refeição é o factor mais importante para o aumento de glucose no sangue após a refeição.

Os alimentos seguintes contêm percentagens relativamente elevadas de hidratos de carbono e aumentam o nível de glucose no sangue:

- Pão, batatas, massas alimentícias, arroz, polenta, flocos, cereais, farinha, castanhas, leguminosas
- Fruta, sumos de fruta, frutos secos
- Leite, iogurte, cremes
- Açúcar, mel, doces

Os alimentos seguintes contêm poucos hidratos de carbono e não aumentam ou praticamente não aumentam o nível de glucose no sangue:

- Legumes
- Saladas

As **proteínas** são responsáveis pela constituição e pela renovação do corpo. Não aumentam o nível de glucose no sangue.

As proteínas estão contidas em:

- Carne, presunto, miudezas, peixe, crustáceos, mariscos, queijo, requeijão, ovos
- Tofu, quorn (substituto de carne)



As **gorduras** são as maiores fontes de energia para o nosso corpo - 1 grama de gordura contém mais do dobro de energia (calorias) do que nos hidratos de carbono ou nas proteínas. As gorduras não aumentam o nível de glucose no sangue.

As gorduras estão contidas em:

- Óleo, manteiga, margarina, gordura para fritar
- Carne gorda, enchidos, sardinhas e atum em óleo, queijo, nata, artigos de pasteleria, chocolate, nozes, sementes, azeitonas

As  **fibras alimentares** existem em alimentos vegetais. Ajudam a não deixar o nível de glucose no sangue aumentar tanto após uma refeição rica em hidratos de carbono.

As fibras alimentares estão contidas em:

- Leguminosas
- Cereais integrais, tais como arroz integral, pão integral, massas alimentícias integrais
- Legumes, saladas
- Fruta

O  **líquido** é essencial para a sobrevivência do nosso corpo. As bebidas adequadas são todas as bebidas sem açúcar e álcool, tais como:

- Água, chá, café
- Água mineral com e sem gás carbónico
- Água mineral com adoçante



## O que nos diz exactamente a pirâmide alimentar?

A pirâmide alimentar é um modelo de comida e bebida. Quanto mais acima estiver disposto um alimento, tanto menos quantidade dele deve ingerir; quanto mais abaixo estiver disposto, mais quantidade desse alimento deve ingerir. As cores dos grupos de alimentos correspondem neste folheto às cores de

Hidratos de carbono
Proteínas
Gorduras
Bebidas

## Os conselhos de nutrição mais importantes em resumo

Para apoiar uma boa regulação do nível de glucose no sangue:

- Distribua a alimentação por três refeições principais.
- Integre 1 – 3 refeições pequenas, desde que tal corresponda à sua terapia contra diabetes.
- Coma em cada refeição principal um acompanhamento com hidratos de carbono (p.ex. pão, arroz, massas alimentícias).
- Adapte a quantidade de hidratos de carbono às suas necessidades e à sua terapia (p.ex. insulina).
- Dê preferência a produtos integrais (p.ex. pão integral, arroz integral, massas alimentícias integrais).
- Ingira hidratos de carbono numa consistência sólida, não processados (p.ex. coma uma laranja em vez de beber sumo de laranja).
- Complete as refeições principais com alimentos que contêm proteínas (p.ex. carne, peixe, queijo, etc.).
- Coma ao almoço e ao jantar legumes, saladas e/ou sopa de legumes.

Para a saúde em geral é importante que...

- Seja comedido no consumo de gorduras, uma vez que o excesso de gordura pode ter efeitos

prejudiciais sobre o peso do corpo e a gordura no sangue. Tenha um cuidado especial com gorduras escondidas em enchidos, queijos, molhos e doces.

- Dê preferência a óleos vegetais de alta qualidade, tais como azeite e óleo de colza.
- Beba líquido suficiente (pelo menos 1,5 litros), principalmente se estiver calor ou se praticar desporto. Bebidas açucaradas não são adequadas.



## Gosta de comer doces?

Mesmo com diabetes pode comer pequenas quantidades de açúcar. A fim de evitar oscilações de glucose no sangue, integre o doce directamente após a refeição como sobremesa. Neste caso, reduza o tamanho da porção de acompanhamento com hidratos de carbono nesta refeição (pão, arroz, massas alimentícias, etc.).

## Há alimentos que baixam o nível de glucose no sangue?

Infelizmente não há alimentos ou ingredientes que sejam adequados para baixar o nível de glucose no sangue.

## A pirâmide alimentar para diabéticos

