



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

Orientação Alimentar para Diabetes

Preferir:

- Alimentos ricos em fibras (pão integral, arroz integral, biscoito integrais, frutas, verduras e legumes);
- Frutas – 2 a 4 porções ao dia, uma por vez;
- Saladas cruas à vontade;
- Leite e derivados desnatados (queijos brancos: tipo minas, ricota e cottage);
- Carnes magras (coxão duro, coxão mole, alcatra, patinho, músculo, frango e peixe sem pele – sardinha, atum, salmão, cavala);
- Legumes: abobrinha, chuchu, vagem, berinjela, brócolis, e couve-flor;
- Adoçantes artificiais (aspartame, sucralose, steviosídeo e acesulfame K);
- Preparações grelhadas, assadas, cozidas ou a vapor;
- Temperos: alho, cebola, salsa, cebolinha, orégano, coentro, manjericão, sálvia, limão, louro.

Evitar:

- Açúcar de qualquer tipo (sacarose, mel, melado, rapadura, sorvetes, gelatinas, frutas cristalizadas, geléias, doces em geral, pão doce, biscoitos recheados, chocolate);
- Gorduras saturadas (pele de aves, carnes gordas, leite e derivados integrais, embutidos, queijos amarelos, azeite de dendê, leite de coco);
- Mistura de dois ou mais carboidratos na mesma refeição;
- Frituras;
- Refrigerantes;
- Bebidas alcoólicas;
- Jejum prolongado ou excesso de alimentação.

Recomendações:

- Manter peso adequado;
- Não fique longos períodos sem alimentar-se;
- Respeito o horário de suas refeições;
- Realize de 5 a 6 refeições diárias (com volume reduzido);
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos;
- Varie o consumo de alimentos, pois não existe um único alimento que contenha todos os nutrientes;
- Utilize somente um carboidrato em cada refeição (arroz, massas em geral, raízes, pães, bolachas, torradas, farinhas);
- Verifique sempre o rótulo dos alimentos;
- No almoço e jantar, comece pela salada;



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

- A ingestão de fibras vegetais e cereais integrais são muito importantes;
- Praticar atividade física regular.

Referências Bibliográficas:

Sociedade Brasileira de Diabetes. “Consenso Brasileiro sobre Diabetes: diagnóstico e classificação do diabetes mellitus e tratamento do diabetes mellitus tipo 2”.

CUPARRI, L. Nutrição Clínica no Adulto – (Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar /Unifesp – Escola Paulista de Medicina. 2º ed. rev. e ampl. – São Paulo : Manole, 2005.

Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.