

## O QUE É DIABETES MELLITUS (DM)?

A diabetes é caracterizada pela produção insuficiente ou resistência à ação da insulina. Insulina é um hormônio que regula a utilização de glicose no organismo.

Os tipos de DM mais frequentes na população são:

**Diabetes tipo 1:** seu aparecimento é mais comum em crianças e jovens. Neste tipo ocorre a falta total da produção de insulina, sendo assim necessário a reposição deste hormônio.

**Diabetes tipo 2:** aparece mais frequentemente em adultos com obesidade e sobrepeso, podendo acometer também jovens com má alimentação e sedentários. Neste tipo pode ou não ser necessário utilizar insulina.



## REFERÊNCIAS

SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes:** 2013-2014. São Paulo: AC Farmacêutica, 2014. 365 p.

NORDISK. **Viver bem com diabetes.** São Paulo: São Paulo, 2010, 55 pag.

FRANZ, M.J; Terapia Nutricional Clínica para Diabetes Melito e Hipoglicemia de Origem não diabética. In: MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. **Krause:** Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13 .Ed. São Paulo: Elsevier, p. 675-708.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica:** diabetes mellitus. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. (Cadernos de Atenção Básica, n. 36)

Serviço de Nutrição

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE

Avenida das Nações Unidas s/n – Praça Universitária

Fone: (62) 3209-6229

**Elaborado por:**

Mariana Ferraz Campos Basilio

**Revisado por:**

Sara Cristina Nogueira

Gilciléia Inácio de Deus

Grazielle Gebrim Santos

Samantha Pereira Araújo



## Orientações Nutricionais para Diabetes



# DICAS

- ✓ **Fracione** bem as refeições durante o dia, sendo 3 grandes refeições e 3 lanches menores.
- ✓ Massas, pães, macarrão, tubérculos (mandioca, batata, batata doce, cará, inhame) e açúcares são fontes de carboidratos que não precisam ser excluídas da dieta, mas consumidas com moderação.

## CONSUMIR

- ✓ Prefira alimentos com maior teor de fibras, como pães integrais, arroz e cereais integrais, frutas frescas, hortaliças e leguminosas.
- ✓ 3 a 5 porções diárias de vegetais aproveitando as raízes, folhas e talos.
- ✓ 2 a 4 frutas diariamente aproveitando sempre que possível o bagaço e a casca das frutas.

## EVITAR

- ✓ O consumo de açúcares refinado, cristal e mascavo, mel, doces, néctar de frutas (suco de caixinha e lata) e refrigerantes. Para substituição do açúcar poderão ser utilizados adoçantes a base de acesulfame k, aspartame, esteviosídeo e sucralose.
- ✓ Carnes gordas, manteiga, óleos de coco e dendê, leite integral, queijos amarelos, bacon, torresmo, embutidos.
- ✓ Produtos que contém gordura vegetal hidrogenada, frituras, fast foods, biscoitos salgados e recheados.
- ✓ O consumo de álcool.

## PRESTE ATENÇÃO AOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ___ g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... KJ	
<u>Carboidratos</u>	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
<u>Gorduras trans</u>	g	-
<u>Fibra alimentar</u>	g	
Sódio	mg	

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

- ✓ Prefira produtos com maior quantidade de fibras.
- ✓ Escolha alimentos sem gorduras trans.
- ✓ Evite alimentos ricos em sódio como macarrões instantâneos, molhos prontos, caldos de carne, presuntos e salsicha.
- ✓ **Cuidado com alimentos light;** nem sempre eles são reduzidos de açúcar, podem haver somente redução calórica ou de gorduras.
- ✓ Observe se no rótulo principal há a denominação “sem adição de açúcar” ou “zero açúcar”, se não possuir, verifique se a lista de ingredientes inclui sacarose, glicose ou dextrose, açúcar invertido, açúcar demerara ou açúcar mascavo, que são os vários nomes para o açúcar.

- ✓ Se estiver com níveis de glicose no sangue inferior a 70 mg/dL, ou sentir sintomas como a fome súbita, tontura, fadiga, tremores, palpitação, sudorese, desorientação, pele fria, pálida e úmida, visão embaçada, dor de cabeça, você está com **HIPOGLICEMIA**.
- ✓ Após a confirmação da ocorrência de **HIPOGLICEMIA**, deverão ser consumidos 15 a 20 g de glicose, podendo ser de alimentos como, por exemplo, uma fruta, 150 ml de suco de fruta, 3 balas de caramelo, refrigerante não dietético ou uma colher de sopa de açúcar. Após a alimentação deve-se esperar 15 minutos e verificar a glicemia novamente, se necessário, mais açúcar deve ser consumido.

## No exercício físico..

- ✓ Sempre tenha com você alimentos com açúcar, bebidas isotônicas com açúcar, suco de frutas, balas ou frutas frescas.
- ✓ Não pratique exercícios físicos caso sua glicemia estiver >250mg/dL.
- ✓ Consuma uma fruta caso sua glicemia estiver < 100mg/dL.