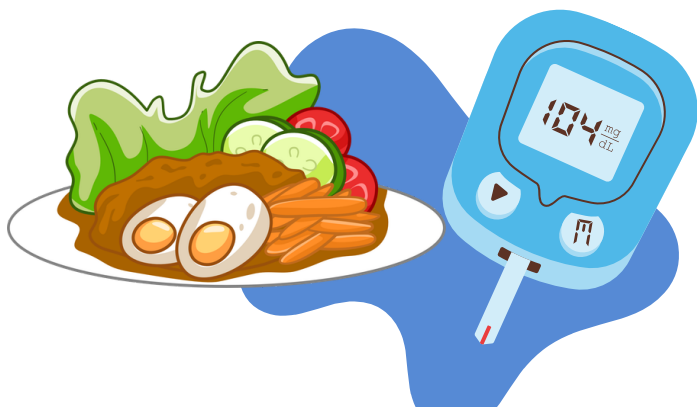


Assim como o monitoramento da glicemia e a aplicação da insulina, o **cuidado com a alimentação** faz parte dos pilares do tratamento do diabetes.

COMO A MINHA ALIMENTAÇÃO AJUDA A CONTROLAR A GLICEMIA?

Você sabia que 100% dos **carboidratos** que consumimos viram **açúcar** no sangue, e apenas uma pequena parte das proteínas e gorduras faz o mesmo?



Por isso, vamos aprender a combinar os alimentos?

Combinar alimentos fonte de **carboidratos**, com **proteínas** e **gorduras boas** em todas as refeições, evita que o açúcar no sangue suba de forma rápida.



Café da manhã ou lanches:

Grupo dos carboidratos: Pão integral

Grupo das proteínas: Ovo mexido

Grupo das gorduras: Fatia de abacate

Almoço ou jantar

Grupo dos carboidratos: Arroz e feijão

Grupo das proteínas: Frango grelhado

Grupo das gorduras: Salada com azeite

ATENÇÃO!

Nós precisamos de alimentos fonte de **carboidratos**, pois eles são nossa principal fonte de energia e ajudam a manter o corpo funcionando de forma saudável.

E QUAL SERÁ O PAPEL DAS FIBRAS NA GLICEMIA?

As fibras agem como uma “**esponja**” no intestino: elas formam um **gel** que **segura o açúcar** dos alimentos, fazendo com que ele entre no sangue mais devagar. Assim, **evitam picos de glicose**, além de saciedade e melhorar o funcionamento intestinal.

Onde encontram as fibras?

- **Frutas:** maçã, pera, banana, laranja, mamão, abacate e outras;
- **Verduras e legumes:** alface, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abóbora.
- **Grãos integrais:** aveia, arroz integral, pão e macarrão integrais.
- **Feijões e sementes:** feijão, lentilha, grão-de-bico, chia, linhaça e castanhas.



Inclua fibras nas refeições:

No almoço e jantar, **coloque verduras e legumes**, principalmente cruas, metade do prato.

Prefira **frutas inteiras** e combine com castanhas, farelo de aveia, sementes, **ou alimentos ricos em proteínas**, como o iogurte natural, ou leite em pó.

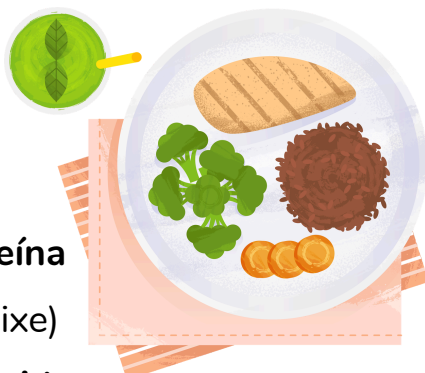
E SERÁ QUE A ORDEM DOS ALIMENTOS IMPORTA?

A **ordem em que você come também faz diferença** no controle da sua glicemia! Se possível, coma os alimentos na seguinte ordem:

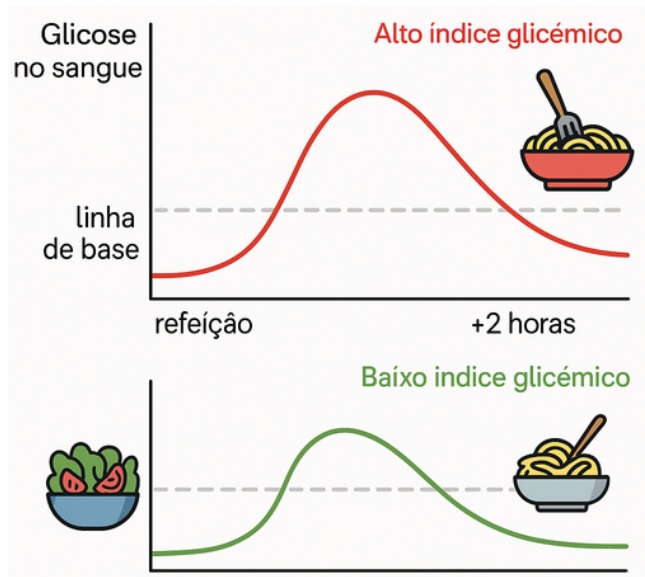
Legumes e verduras ou
alimentos ricos em fibras

Alimentos ricos em proteína
(exemplo: carne/frango/ovo/peixe)

Alimentos ricos em carboidratos
(exemplo: arroz, macarrão ou batata)



Veja o exemplo:



Quando comemos **apenas o macarrão**, a glicose sobe **rápido e em grande quantidade**. Mas se comemos **primeiro a salada e depois o macarrão**, a glicose sobe **devagar e de forma mais controlada**.

Cada refeição é uma oportunidade de cuidar da sua **saúde**. Pequenas mudanças diárias fazem grande diferença na sua **glicemia e qualidade de vida**.

PRÁTICAS ALIMENTARES ALIMENTAÇÃO E CONTROLE GLICÊMICO

Pequenas escolhas que
fazem diferença!



Material elaborado pela equipe de nutrição do
ambulatório de DM 1