

Diabetes mellitus

Alimentos/Nutrientes Aconselhados (Boas escolhas alimentares)	Alimentos/Nutrientes Desaconselhados (Más escolhas alimentares)
<p>- Alimentos com baixo Índice Glicémico (IG), baixo teor de gordura (especialmente saturada) e ricos em fibra, bem como baixa densidade energética:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacticínios magros: <ul style="list-style-type: none"> -leite, iogurte e queijo (queijo fresco e requeijão) - Hortofrutícolas: <ul style="list-style-type: none"> -vegetais muito pigmentados (couves, espinafres, grelos, cenoura, tomate, abóbora...) -leguminosas (feijão, grão de bico, lentilhas, ervilhas, favas...) -batata doce (em substituição da batata normal) -citrinos (laranja, tangerina...) -frutos silvestres (morango, amora, mirtilo...) - Cereais integrais: <ul style="list-style-type: none"> -massa e arroz -pão integral e/ou de mistura (trigo, centeio, cevada) -cereais de pequeno-almoço integrais e sem adição de açúcar -aveia, quinoa, sorgo 	<p>- Alimentos com elevado IG, elevado teor de gordura (especialmente saturada e <i>trans</i>) e/ou elevada densidade energética:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacticínios gordos <ul style="list-style-type: none"> -leite, iogurte e queijo gordos; natas; manteiga - Produtos açucarados <ul style="list-style-type: none"> -refrigerantes -gelados -rebuçados, gomas e produtos afins -chocolate e produtos achocolatados - Carnes vermelhas e/ou gordas <ul style="list-style-type: none"> -porco, vaca, pato, cabrito... -partes mais gordas do animal (barriga, costeletas...)
<p>- Alimentos com elevada proporção de gordura insaturada e/ou ricos em ómega-3/ómega-6:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carnes magras (em detrimento das vermelhas) <ul style="list-style-type: none"> -aves (excepto pato), coelho e caça - Frutos secos (também ricos em fibra) <ul style="list-style-type: none"> -noz, pinhão, amendoim, castanha de caju -sementes (linho, linhaça, sésamo, girassol...) - Peixe gordo (pelo menos 2x/semana) <ul style="list-style-type: none"> -salmão, sardinha, arenque, carapau, truta, atum 	<ul style="list-style-type: none"> - Peles e gorduras visíveis de carne e peixe - Molhos e caldos de cozinha <ul style="list-style-type: none"> -<i>ketchup</i>, maionese, mostarda, bechamel... - Óleos e gorduras <ul style="list-style-type: none"> -banha, toucinho, <i>shortening</i>, margarinas hidrogenadas, óleos muito saturados (palma, coco) - Alimentos muito processados <ul style="list-style-type: none"> -charcutaria (enchidos, presunto, bacon...) -<i>snacks</i> (bolos e produtos de pastelaria, bolachas, biscoitos) -batatas fritas (também com elevado teor de sal) - Moderar o consumo de álcool <ul style="list-style-type: none"> -não exceder as recomendações diárias: 2 copos de vinho (300ml) (equivalente a 720 ml de cerveja ou 60 ml de bebidas brancas) para homens e metade destas quantidades para mulheres - Sal e alimentos com elevado teor de sal <ul style="list-style-type: none"> -aperitivos, charcutaria
<ul style="list-style-type: none"> - Azeite 	
<ul style="list-style-type: none"> - Peixe no geral, magro e gordo (consumo de peixe deve ser superior ao consumo de carne) <p>- Especiarias e ervas aromáticas (ajudam a substituir o sal)</p>	
<p>Conselhos adicionais para um estilo de vida mais saudável</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - A perda de peso (no caso de doentes obesos ou com excesso de peso), associada a prática de exercício físico, são, por si só, dois factores importantes na melhoria da tolerância à glicose; - Praticar cerca de 60 minutos de exercício físico de intensidade moderada diariamente (marcha, bicicleta, natação); <ul style="list-style-type: none"> -não esquecer de fazer uma pequena refeição com hidratos de carbono antes do exercício de acordo com a duração e intensidade; -observar os pés antes e depois do exercício, dada a sua particular sensibilidade; - Fraccionar os alimentos ao longo de várias refeições ao longo do dia. 	

Nota: Todos os aconselhamentos alimentares aqui referidos não devem ser adoptados sem antes consultar o seu nutricionista (ou médico), pois devem ser adequados ao tipo de fármacos administrados e à situação particular de cada doente.

Bibliografia:

- American Diabetes Association: <http://www.diabetes.org>
- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, *World Health Organisation Tech Rep Ser. 2003;916:i-viii, 1-149, backcover.*
- Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements
National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board.