

## HIDRATOS DE CARBONO (HC) E DIABETES TIPO 2

Os hidratos de carbono (HC) fazem parte de alguns alimentos que o nosso organismo necessita diariamente.

Durante a digestão, quase todos os hidratos de carbono se transformam em glucose, que deverá posteriormente ser utilizada para fornecer energia às células do nosso organismo.

Para distribuir a energia ao longo do dia e para que os níveis de glucose no sangue (glicemia) não aumentem ou baixem demasiado, os alimentos com HC devem ser **repartidos por 6 ou 7 refeições ao longo do dia, em quantidades moderadas de cada vez.**

## A Meni explica a Diabetes

Meni é a conselheira da Menarini Diagnósticos que estuda de forma aprofundada alguns dos mais frequentes temas de saúde, e os explica de forma clara, simples e muito acessível.

Nas publicações “A Meni explica a Diabetes” encontra respostas às suas perguntas e dúvidas sobre os diversos aspetos desta doença, e algumas sugestões e recomendações que ajudam a melhor conviver com a Diabetes, e a viver mais, e melhor a sua vida!

saiba mais  
diabetessobcontrolo.pt



Linha de Apoio ao Utilizador:  
**800 200 468**



Qta. da Fonte - Edifício D. Manuel I, 2º-B - 2770-203 Paço de Arcos  
Tel.: 210 930 000 - Fax: 210 930 001 - mdportugal@menarinidiag.pt

## CONTAGEM DE HIDRATOS DE CARBONO VS NUTRIÇÃO



A Meni explica a Diabetes



## CONTAGEM DE HIDRATOS DE CARBONO VS NUTRIÇÃO



Uma vez que os **hidratos de carbono (HC)** são os **principais responsáveis pelo aumento da glicemia, a quantidade de HC em cada refeição é um dos fatores que mais influencia as glicemias após as refeições.**

**A contagem de hidratos de carbono ingeridos a cada refeição é uma das estratégias que se pode utilizar para melhorar o controlo das glicemias.**

## COMO FAZER E PARA QUÊ?

Para as pessoas com Diabetes Tipo 2 tratadas com medicamentos orais ou insulina com doses fixas, a contagem de hidratos de carbono tem o seguinte objectivo:

- saber variar o tipo de alimentos, mantendo a quantidade de hidratos de carbono planeada para cada refeição.



A contagem de HC tem **3 passos fundamentais**:

1. **Identificar os alimentos que têm hidratos de carbono** (porque são os que influenciam a glicemia após as refeições).
2. Saber **utilizar a tabela de equivalentes para hidratos de carbono**. Nessa tabela, os alimentos agrupam-se de forma a que cada dose corresponde a 1 porção ou 1 equivalente de HC (disponível na sua consulta de diabetes). Consultar a tabela de equivalentes ajuda a contar e somar a quantidade de HC em cada refeição.
3. Saber como **trocar os alimentos** no seu plano alimentar (ex: trocar arroz pela massa), **mantendo a quantidade** (em nº de porções) de HC prevista para essa refeição.

## ALIMENTOS RICOS EM HC

(para repartir pelas refeições, em quantidades moderadas de cada vez)

Para além da quantidade de HC, também o tipo de hidratos de carbono influencia a forma como a glicemia se altera após a refeição. Prefira mais vezes os alimentos com HC de digestão lenta ou intermédia (feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas, massa, arroz, pão integral e de mistura, iogurte, leite). Fruta: 2 a 3 por dia, de preferência com casca.

Estes são aspectos fundamentais para o controlo das glicemias, embora não devam ser esquecidas as bases que contribuem para uma alimentação mais saudável, recomendada também para as pessoas com diabetes.

## CONSELHOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- faça intervalos de 2 a 3 horas entre as refeições e não esteja mais de 8 horas em jejum durante a noite.
- inicie as refeições principais com sopa de legumes e inclua sempre vegetais no prato principal.
- para o bom controlo das glicemias, respeite a quantidade de alimentos com hidratos de carbono estipulada para cada refeição.
- coma peixe ou carne com moderação. De carne prefira as magras (frango, peru, coelho, porco magro) e retire sempre as gorduras visíveis e pele das aves.
- reduza o consumo de alimentos ricos em gordura, como: carne gorda, enchidos, fritos, queijo gordo, natas, pasteis folhados e outros salgados.
- para cozinhar e temperar, prefira o azeite com moderação.
- reduza o sal: para temperar prefira ervas aromáticas e especiarias e reduza os alimentos salgados (ex: caldos de carne, fumados, enchidos, aperitivos, conservas, queijo curado, ...)
- desaconselham-se os alimentos ricos em açúcar, como: refrigerantes, compotas, mel, bolos, chocolates, entre outros.
- beba no mínimo 1,5l de água /dia

Nota: A informação contida neste folheto é complementar das recomendações fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação as substitui.

## Diabetes sob Controlo

Muito mais do que medidores de Glicemia, os Smart Meter são a Solução no Autocontrolo da Diabetes!



Dispositivos médicos. Informe-se junto do seu profissional de saúde. Para mais informações de utilização consulte o respetivo manual de instruções.



Menarini Diagnósticos