

Os objetivos do tratamento da diabetes são atingir o bom controlo das glicemias (níveis de glucose no sangue), da tensão arterial e colesterol, mas também prevenir ou reduzir o excesso de peso.

Um peso mais saudável contribui para um melhor controlo das glicemias, da tensão arterial e de outros fatores de risco para a doença cardiovascular.

Para estes objetivos é importante aderir a uma **alimentação saudável**. Saber **escolher alimentos variados e equilibrados, menos ricos em gordura, açúcares e sal, cozinhá-los de forma saudável, respeitar o horário das 6 ou 7 refeições diárias (não “saltar” refeições), e ainda ingerir quantidades moderadas de alimentos em cada refeição. No geral, tudo o que uma pessoa sem diabetes também devia saber fazer.**

Uma das dúvidas mais frequentes, relaciona-se com os **adoçantes**, que fazem parte de alguns alimentos “light” (ex: sumos de fruta), “sem açúcar” ou “aptos para diabéticos”, e a sua utilidade na alimentação das pessoas com diabetes.

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



menarinidiag.pt
f /Diabetessobcontrolo



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

ADOÇANTES E DIABETES



A Meni explica a Diabetes



ADOÇANTES E DIABETES



Os alimentos embalados têm uma lista de ingredientes e por vezes uma tabela de informação nutricional. Na lista, constam os ingredientes que fazem parte do alimento colocados por ordem decrescente em relação à quantidade em que estão presentes no alimento (de maior para menor quantidade). Na tabela de informação nutricional constam as calorias e a quantidade de nutrientes (proteínas, lípidos, hidratos de carbono e fibras), por cada 100 g ou 100 ml de alimento, que permite comparar alimentos do mesmo tipo (ex: entre dois tipos de bolachas, pode-se escolher a que tem menos gordura e açúcares).

Ao adquirir um alimento, é importante avaliar a lista de ingredientes para verificar se o alimento tem as características desejadas.

A informação nutricional, se existir, permite complementar a informação.

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

O QUE SÃO ADOÇANTES

Os adoçantes ou edulcorantes são substâncias que podem ser adicionadas aos alimentos ou bebidas, com o objetivo de lhes conferir o sabor doce, em substituição do açúcar.

Adoçantes calóricos Frutose, Polióis (sorbitol, maltitol, manitol, xilitol)

A frutose fornece as mesmas calorias que o açúcar, enquanto os polióis fornecem cerca de metade. Interferem nos níveis de glucose no sangue e em grandes quantidades, os polióis podem provocar cólicas ou diarreia e a frutose pode contribuir para o aumento dos níveis de triglicéridos (gordura) no sangue. Assim, a frutose não se recomenda como adoçante na alimentação das pessoas com diabetes.

Adoçantes não calóricos Sacarina, Ciclamato, Aspartame, Acesulfame de Potássio e Sucralose

Não fornecem calorias, não interferem nos níveis de glucose no sangue e podem ser consumidos em quantidades moderadas, no contexto de uma alimentação saudável. Não são contudo recomendados em crianças com menos dos 2 anos.

As pessoas com diabetes podem adicioná-los a alimentos ou bebidas (ex: café) em pequenas quantidades, porque adoçam muito mais do que o açúcar. Também fazem parte de alguns alimentos disponíveis no mercado (ex: iogurtes sem açúcar).

As crianças mais pequenas devem utilizá-los o menos possível e para as grávidas são desaconselhados a Sacarina e o Ciclamato. O Aspartame é apenas desaconselhado a pessoas com Fenilcetonúria, pelo que os alimentos que o contêm, apresentam no rótulo um aviso dirigido a estas pessoas: “contém uma fonte de fenilalanina”.

O Aspartame é pouco estável ao calor, pelo que se desaconselha em sobremesas sujeitas a calor prolongado ou temperaturas elevadas (perde o poder adoçante). Nestes casos adiciona-se no final, ou recorre-se a outro tipo de adoçante.

Avalie a lista dos ingredientes para conhecer as características do alimento

- na lista de ingredientes, o mel, melado, açúcar de cana, sacarose, dextrose, xarope de glucose ou frutose e açúcar invertido, são açúcares ou concentrados de açúcares que aumentam os níveis de glucose no sangue, tal como o açúcar.
- alguns alimentos “aptos para diabéticos”, podem ter ingredientes que têm efeito nos níveis de glucose no sangue (ex: farinha) e ainda elevado teor de gordura e calorias, que contribuem para o aumento excessivo do peso corporal.
- assim, a maior parte dos alimentos “aptos para diabéticos” não são necessários na alimentação das pessoas com diabetes, nem é aconselhável fazer uma alimentação baseada nestes alimentos.
- nos sumos ou refrigerantes “light”, “Zero” ou “sem açúcar”, o açúcar é geralmente substituído por adoçantes não calóricos. Mas no caso de serem feitos à base de sumo ou polpa de fruta, têm os hidratos de carbono provenientes dessa fruta.

Nota: Contudo, o tratamento da hipoglicemia deve ser feito com ingestão de açúcar, sumo com açúcar ou água com açúcar.

Diabetes sob Controlo

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



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