

**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](http://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](mailto: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, melço, 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!



Para todas as pessoas com Diabetes  
Testes de Glicemia  
[glucocardsm.pt](http://glucocardsm.pt)



Para todas as pessoas com Diabetes  
Insulinotratadas  
Testes de Glicemia e Cetonemia  
[glucomenareo2k.pt](http://glucomenareo2k.pt)

M. MENARIN  
diagnostics

Diabetes  
sob  
controlo  
Menarini Diagnósticos