endocrinosaude
Endocrinologia, Metabolismo e Nutrição
www.endocrinosaude.com

	Alimentos	Quantidades	Substituições
Café da manhã	Leite desnatado com café	1 copo (240 ml)	1 copo de iogurte *light* , ou 2 fatias de queijo branco
	Pão de forma integral *light*	2 fatias	½ pão francês, ou 2 torradas, ou 1 colher de sopa de granola, ou 3 biscoitos água e sal
	Margarina *light*	1 colher de sobremesa rasa	Requeijão *light* , ou geleia *diet*
Lanche da manhã	Gelatina de uva *light*	1 potinho pequeno	Gelatina de morango *light*
Almoço	Salada de alface, rúcula e tomate	1 prato de sobremesa	Brócolis, cenoura, pepino, ou qualquer outro vegetal cru que goste
	Arroz branco, ou integral	2 colheres de sopa	1 batata assada pequena, ou 3 colheres de sopa de milho verde, ou 1 panqueca fina, ou 2 colheres de sopa de farofa, ou 2 colheres de sopa de purê de batata
	Lentilha	2 colheres de sopa	2 colheres de sopa de feijão, ou ervilha, ou de soja, ou de grão-de-bico
	Beterraba cozida	2 colheres de sopa	Cenoura, chuchu, berinjela, ou qualquer outro vegetal de que goste
	Bife grelhado	1 unidade pequena	1 filé de frango médio (100 g)
	Azeite para salada	1 colher de chá	
Lanche da tarde	Iogurte *light*	1 copo (240 ml)	1 fruta pequena, ou 1 barra de cereiais *light* , ou 3 biscoitos água e sal, ou 3 damascos secos
Jantar	Salada de alface, rúcula e tomate	1 prato de sobremesa	Brócolis, cenoura, pepino, ou qualquer outro vegetal cru que goste
	Purê de batata	2 colheres de sopa	2 colheres de sopa de arroz integral, ou 1 porção de macarrão (1 pegador), ou 3 colheres de sopa de milho verde, ou 1 panqueca fina, ou 2 colheres de sopa de farofa
	Brócolis cozido a vapor	4 colheres de sopa	Cenoura, chuchu, berinjela, ou qualquer outro vegetal de que goste
	Sobrecoxa de frango assado	1 unidade pequena, sem pele	1 ovo, ou 4 colheres de sopa de carne moída, ou 1 bife pequeno
	Banana prata	1 unidade pequena	3 fatias de manga, ou 1 de maçã
	Azeite para salada	1 colher de chá	

Esta é apenas uma sugestão de cardápio. As quantidades e possibilidades de outros alimentos devem ser discutidos individualmente com seu médico

Outras dicas para manter seu diabetes sob controle:

➢ Nem sempre o diabetes é controloado apenas com alimentação

É importante entender que o controle do diabetes depende de uma alimentação saudável, medicação correta, atividade física e apoio emocional. A integração desses elementos é que garante um controle da glicemia.

➢ Vale a pena ter o diabetes sob controle

O diabetes é uma doença crônica, isso significa que, na maior parte das vezes, é para a vida toda. A notícia boa é que estudos apontam que seu bom controle pode prevenir, tratar e até evitar complicações.

➢ Coma sempre nos mesmos horários

Fazer cinco a seis refeições ao dia e comer sempre nos mesmos horários faz com que a glicemia não tenha picos – hora muito baixa, hora muito alta. Se você come a cada hora, a glicemia pode ficar alta, resultando em hiperglicemia; se fica muito tempo sem comer, pode ter hipoglicemia, que é a queda brusca da glicemia.

➢ Seja consistente

Isto significa comer sempre nos mesmos horários e nas mesmas quantidades. Evite, por exemplo, tomar hoje um café da manhã bem reforçado e amanhã não tomar café da manhã.

➢ Siga o plano alimentar também nos finais de semana

Temos quatro finais de semana por mês. Se você não prestar atenção no que come nos finais de semana, poderão ser 8-10 dias que você não segue o plano alimentar. Infelizmente, não se pode dar “folgas” ao diabetes nos fins de semanas, sendo importante o controle e cuidado constante.

➢ Não existem alimentos proibidos no diabetes

Existem muito mitos em torno do diabetes. Você já deve ter ouvido que manga, caqui e beterraba são proibidos, não é? A verdade é que todos os alimentos podem ser incluídos no plano alimentar, desde que nas quantidades e nos horários corretos. Aprenda mais sobre mitos e verdades sobre alimentação e diabetes no artigo “Diabetes e alimentação – dúvidas frequentes “.

➢ Adoçante são permitidos

Todos os adoçantes são permitidos no Brasil. No entanto quem tem pressão alta deve evitar os edulcorantes, que são á base de **ciclamato de sódio e sacarina**. Conte as gotas do adoçante; quanto mais adoçante, mais amargo e repugnante fica o alimento!

➢ Mexa-se!

A atividade física ajuda no controle da glicemia. Escolha uma que goste de fazer, isso facilitará sua regularidade. Comece aos poucos, chame um amigo para lhe dar ânimo. Não desista, com o tempo você vai se sentir outra pessoa!

➢ Meça a glicemia em casa

Medir a glicemia em casa é importante para todos os tipos de diabetes. Será o guia do seu tratamento. Pergunte a seu médico quais dias e horários você deverá medir, anote e leve os dados em sua próxima consulta.