7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

MITOS E REALIDADES

A NUTRIÇÃO NA DIABETES

Revisão de: Maio de 2023
Próxima revisão: Maio de 2026

ORGANIZAÇÃO:

Liga dos Amigos do Serviço Cardiologia
Hospital de São Bernardo - Setúbal

COLABORAÇÃO:

CENTRO HOSPITALAR DE SETÚBAL, E.P.E.

SETÚBAL MUNICÍPIO PARTICIPADO

setúbal saudável GABINETE DE SAÚDE

DESIGN: SETOR DE PRODUÇÃO E DESIGN GRÁFICO, DICI/DCTUR/CMS'23

7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

«A PESSOA COM DIABETES DEVE SEGUIR UMA DIETA ESPECIAL»

MITO

As necessidades energéticas e nutricionais das pessoas com diabetes *mellitus* (DM) tipo 2 são semelhantes às da população em geral. Por isso, são as que estão representadas na Roda da Alimentação Mediterrânica, que transmite as orientações para uma alimentação completa, equilibrada e variada (ver em: https://www.dgs.pt/em-destaque/roda-da-alimentacao-mediterranica.aspx).

«FAZER VÁRIAS REFEIÇÕES É ESSENCIAL PARA UM BOM CONTROLO METABÓLICO DA DIABETES»

REALIDADE

Realizar 5 a 7 refeições diárias. Evitar ficar mais de três horas e meia sem ingerir alimentos. Evitar jejuns noturnos superiores a 8 horas. Estas regras têm como objetivos:
Controlar o apetite, evitando excessos;
Repartir os hidratos de carbono ao longo do dia, ajudando a controlar as oscilações da glicemia;
Melhorar a eficácia da medicação.

«AS COUVES SÃO O ACOMPANHAMENTO IDEAL NO PRATO DE UMA PESSOA COM DIABETES»

MITO

As couves pertencem ao grupo dos hortícolas. Resumir tão vasto grupo às couves é incorreto. Os vegetais deste grupo têm escassas calorias e grande capacidade saciante. São ricos em água, fibras alimentares, vitaminas B e C e sais minerais. Deste modo devem ser consumidos diariamente, variando no modo de apresentação – sopas, saladas, cozidos, estufados, grelhados, salteados...

«A CULINÁRIA DA PESSOA COM DIABETES DEVE ASSENTAR EM POUCA E BOA GORDURA E MUITO POUCO SAL»

REALIDADE

Cozidos a vapor e grelhados – utilizando marinadas, caldos aromatizados com limão e laranja, estufados, caldeiradas, jardineiras e assados – usando pouca gordura e de boa qualidade (azeite) e muito pouco sal (menos de 5 gramas/dia). Usar e abusar de ervas aromáticas, tomate, água, alho, cebola, louro, sumo de limão, vinagre...

«NA ALIMENTAÇÃO DA PESSOA COM DIABETES DEVEM EVITAR-SE OS HIDRATOS DE CARBONO OU FARINÁCEOS»

MITO

Os alimentos deste grupo são grandes fornecedores de glicose – essencial para o nosso organismo e indispensável para o bom funcionamento do sistema nervoso. São também fornecedores de fibras alimentares, vitaminas e minerais, substâncias de extrema importância para a pessoa com diabetes. Todavia, é necessário adequar as quantidades ingeridas ao nível da atividade física individual.

«TODA A FRUTA TEM CONSTITUINTES IMPORTANTES NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA»

REALIDADE

Tal como os legumes, a fruta é rica em água, fibras alimentares, vitaminas e minerais. A diferença é que tem um maior teor de açúcar do que os legumes e desse modo é importante adequar a quantidade de fruta ingerida diariamente. A diversidade é muito importante, sempre de acordo com a época. De preferência, consumir a fruta fresca e com casca.

«DESDE QUE NÃO SE INGIRAM FARINÁCEOS, PODE ENCHER-SE O PRATO À VONTADE»

MITO

Os alimentos do grupo da carne, pescado e ovos são importantes para o equilíbrio alimentar, desde que consumidos em pequenas quantidades e diversificando entre os vários alimentos. Depois da sopa ao início da refeição, o prato deverá ser constituído por: metade para os legumes/hortaliças/saladas, 1/4 para carne, peixe ou ovos e 1/4 para farináceos (arroz, massa, batata ou leguminosas).