A DIABETES

Doença crónica que se manifesta pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue (hiperglicemia). O pâncreas deixa de produzir quantidades suficientes de insulina, hormona que permite a entrada de açúcar nas células.

HBA1C < 6,5%

Valor recomendado do nível de glicose no sangue.

VALORES DE REFERÊNCIA

Hipoglicemia: > 70 mg/dl (défice de açúcar)
Normal: 70 a 100 mg/dl
Pré-diabetes: 100 a 126 mg/dl
Diabetes: > 126 mg/dl (excesso de açúcar)

INSULINA

Hormona produzida pelas células-beta no pâncreas que transforma a glicose em energia.

DIABETES TIPO

1 Quando o pâncreas deixa de produzir insulina por destruição das células-beta.

2 Quando o organismo não consegue aproveitar a insulina produzida, exigindo uma maior quantidade de insulina para a mesma de glicose no sangue.

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FAZ PARTE DA TERAPÊUTICA DO DIABÉTICO.

ACONSELHÁVEL 5 A 6 REFEIÇÕES POR DIA

RODA DOS ALIMENTOS

Mantenha uma alimentação variada com equilíbrio entre os vários alimentos.
Considerando que 1 porção = 12g de hidratos de carbono.

MÉTODO DE CONTAGEM DE HIDRATOS DE CARBONO

baseia-se na estimativa da quantidade de hidratos de carbono presente em determinada refeição.

ALIMENTOS A CONTABILIZAR

PORQUÊ CONTAR HIDRATOS DE CARBONO?

- São o tipo de nutrientes que mais afeta a glicemia após as refeições.
- Geralmente são convertidos em glicose 15 minutos a 2 horas após ingestão.
- É importante controlar a ingestão de hidratos de carbono ao longo do dia.

Total de hidratos de carbono em 100g:

PÃO E SIMILARES
Broa de milho: **37**
Pão de centeio: **56**
Pão de mistura: **54**
Pão de forma branco: **55**
Tostas trigo: **73**

LEGUMINOSAS
Ervilhas frescas cozidas: **8**
Favas frescas cozidas: **7**
Feijão-frade cozido: **18**
Grão-de-bico cozido: **17**

AÇUCARADOS
Açúcar: **99**
Doce de laranja: **60**
Marmelada: **70**
Mel: **78**

LEITE
Gordo, magro e meio gordo: **5**

REFEIÇÕES
Arroz de frango: **25**
Bacalhau à Brás: **8**
Arroz de peixe: **15**
Pizza: **24**

ARROZ, BATATA E MASSA
Arroz cozido simples: **28**
Batata cozida: **19**
Batata-doce assada: **28**
Batata frita palito: **28**
Massa cozida: **20**
Puré de batata: **17**

DOÇARIA
Bolo de arroz: **63**
Croissant: **43**
Mousse de chocolate: **31**
Pastel de nata: **49**

SOPAS
Caldo verde: **5**
Canja de galinha: **6**
Sopa de legumes: **6**

SALGADOS
Pastel de bacalhau: **12**
Croquete: **23**
Empada: **34**
Rissol: **32**