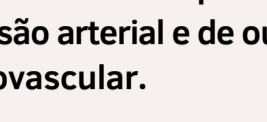


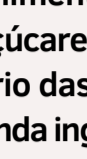
A Meni explica A DIABETES



Adoçantes e Diabetes



Viva uma Vida Nova



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

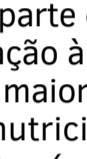
Um peso mais saudável contribui para um melhor controlo das glicemias, da tensão arterial e de outros fatores de risco para a doença cardiovascular.

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 pessoas com Diabetes", e a sua utilidade na alimentação das pessoas com 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 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.

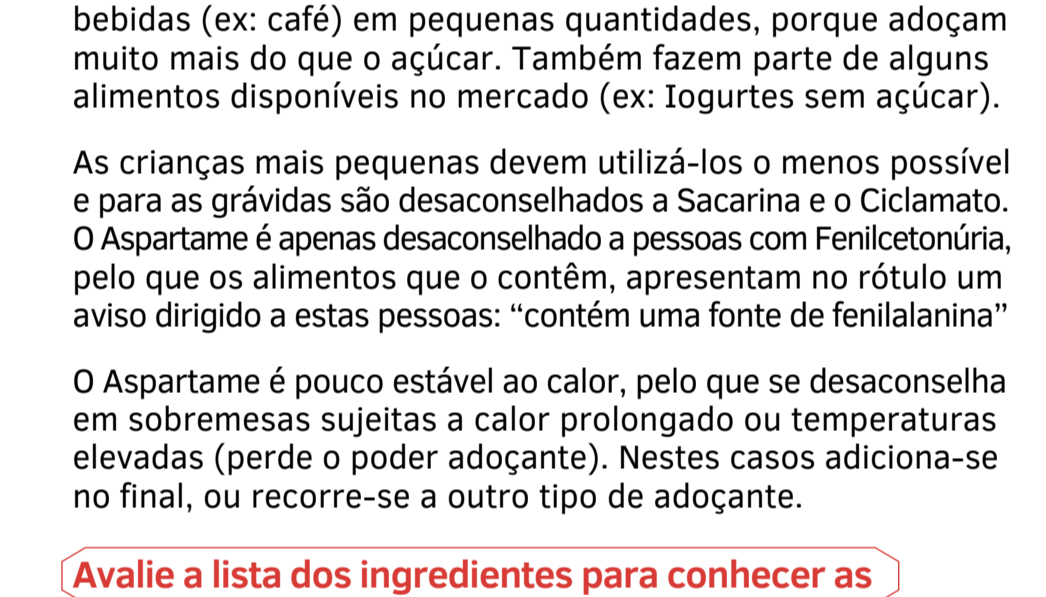
O QUE SÃO ADOÇANTES

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.



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, melaço, 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.

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

GlucoMen[®] areo

Medidor de Glicemia + Cetonemia



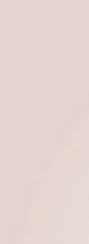
NOVO MEDIDOR
com as MESMAS TIRAS

Maior Simplicidade e Fiabilidade para pessoas com Diabetes

- Elevada Estabilidade
- Tira Grande
- Botão de Ejeção da tira
- Números Grandes com fácil leitura
- Envio de resultados ao Profissional de Saúde

www.glucomenday.pt
Linha de Apoio ao Utilizador: 800 200 468

AMENARINI diagnostics
Viva uma Vida Nova



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 conviver melhor com a Diabetes, e a viver mais e melhor a sua vida!



www.glucomenday.pt
Linha de Apoio ao Utilizador:
800 200 468



com a colaboração da:
apdp
Associação Portuguesa dos Diabéticos de Portugal
A mais antiga Associação de diabéticos do Mundo