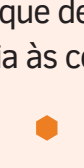
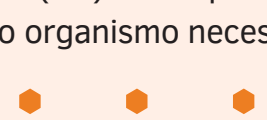


A Meni explica A DIABETES



Contagem de Hidratos de Carbono vs Nutrição



HIDRATOS DE CARBONO (HC) e DIABETES TIPO 2

Os hidratos de carbono (HC) fazem parte de alguns alimentos que o nosso organismo necessita diariamente.

Durante a digestão, quase todos os hidratos de carbono se transformam em glucose, que deverá posteriormente ser utilizada para fornecer energia às células do nosso organismo.

Para distribuir a energia ao longo do dia e para que os níveis de glucose no sangue (glicemia) não aumentem ou baixem demasiado, os alimentos com HC devem ser **repartidos por 6 ou 7 refeições ao longo do dia, em quantidades moderadas de cada vez.**



Contagem de Hidratos de Carbono vs Nutrição



Uma vez que os hidratos de carbono (HC) são os principais responsáveis pelo aumento da glicemia, a quantidade de HC em cada refeição é um dos fatores que mais influencia as glicemias após as refeições.

A CONTAGEM DE HIDRATOS DE CARBONO INGERIDOS A CADA REFEIÇÃO É UMA DAS ESTRATÉGIAS QUE SE PODE UTILIZAR PARA MELHORAR O CONTROLO DAS GLICEMIAS.

COMO FAZER E PARA QUÊ?

Para as pessoas com Diabetes tipo 2 tratadas com antidiabéticos orais ou insulina com doses fixas, a contagem de hidratos de carbono tem o seguinte objetivo:

- Saber variar o tipo de alimentos, mantendo a quantidade de hidratos de carbono planeada para cada refeição.

A contagem de HC tem 3 passos fundamentais:

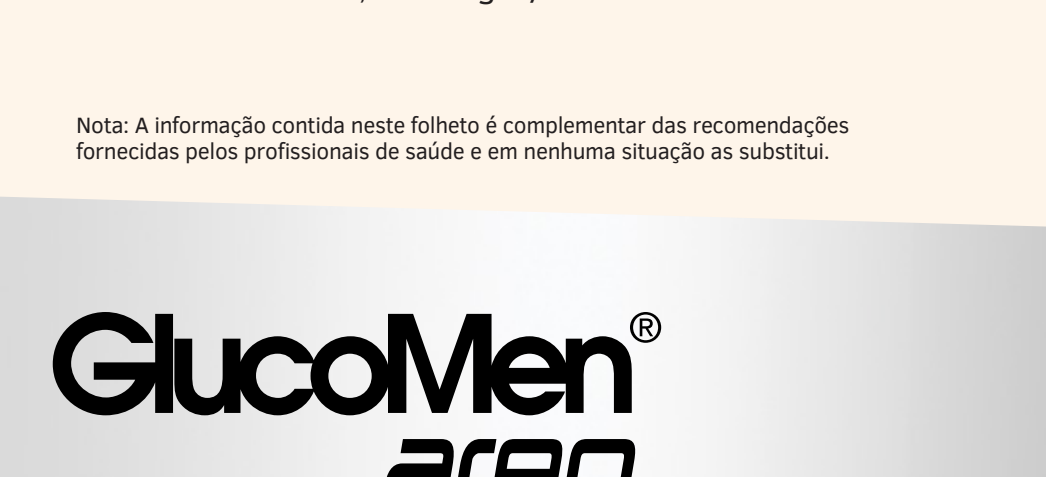
- 1 Identificar os alimentos que têm hidratos de carbono (porque são os que influenciam a glicemia após as refeições).
- 2 Saber utilizar a tabela de equivalentes para hidratos de carbono. Nessa tabela, os alimentos agrupam-se de forma a que cada dose corresponda a 1 porção ou 1 equivalente de HC (disponível na sua consulta da Diabetes). Consultar a tabela de equivalentes ajuda a contar e somar a quantidade de HC em cada refeição.
- 3 Saber como trocar os alimentos no seu plano alimentar (ex: trocar arroz pela massa), mantendo a quantidade (em nº de porções) de HC prevista para essa refeição.

ALIMENTOS RICOS EM HIDRATOS DE CARBONO

(para repartir pelas refeições, em quantidades moderadas de cada vez)

Para além da quantidade de HC, também o tipo de hidratos de carbono influencia a forma como a glicemia se altera após a refeição. Prefira mais vezes os alimentos com HC de digestão lenta ou intermédia (feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas, massa, arroz, pão integral e de mistura, iogurte, leite). Fruta: 2 a 3 por dia, de preferência com casca.

Estes são aspetos fundamentais para o controlo das glicemias, embora não devam ser esquecidas as bases que contribuem para uma alimentação mais saudável, recomendada também para as pessoas com Diabetes.



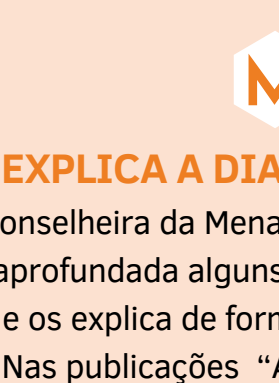
CONSELHOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Faça intervalos de 2 a 3 horas entre as refeições e não esteja mais de 8 horas em jejum durante a noite.
- Inicie as refeições principais com sopa de legumes e inclua sempre vegetais no prato principal.
- Para o bom controlo das glicemias, respeite a quantidade de alimentos com hidratos de carbono estipulada para cada refeição.
- Coma peixe ou carne com moderação. De carne prefira as magras (frango, peru, coelho, porco magro) e retire sempre as gorduras visíveis e a pele das aves.
- Reduza o consumo de alimentos ricos em gordura, como: carne gorda, enchidos, fritos, queijo gordo, natas, pasteis folhados e outros salgados.
- Para cozinhar e temperar, prefira o azeite com moderação.
- Reduza o sal: para temperar prefira ervas aromáticas e especiarias e reduza os alimentos salgados (exemplo: caldos de carne, fumados, enchidos, aperitivos, conservas, queijo curado, ...)
- Desaconselham-se os alimentos ricos em açúcar, como: refrigerantes, compotas, mel, bolos, chocolates, entre outros.
- Beba no mínimo 1,5 L de água/dia

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



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:

A mais antiga Associação de diabéticos do Mundo