

DICAS PARA

LIDAR COM O DIABETES

O diabetes é uma doença que acontece quando há muito açúcar no sangue.

Quando você come, o seu corpo transforma o alimento em açúcar (carboidratos), que é a principal fonte de energia dele. O açúcar entra na corrente sanguínea e, em seguida, um hormônio chamado insulina ajuda a guiar o açúcar do sangue para as células do corpo, onde pode ser usado como energia.

O diabetes ocorre quando seu corpo não produz insulina suficiente ou também quando a insulina gerada não pode ser utilizada pelo corpo. Durante um longo período de tempo, quando há muito açúcar no sangue, podem ocorrer doenças cardíacas, renais e perda de visão.

Carboidratos: alimentos que se transformam em açúcar no seu corpo

Os carboidratos são alimentos que fornecem energia para o corpo. Todas as pessoas precisam de carboidratos, mas nem todos os carboidratos são iguais. Alguns fazem com que o açúcar no sangue suba muito rapidamente, enquanto outros aumentam lentamente o açúcar no sangue ao longo do tempo. Existem dois tipos de carboidratos que devem ser lembrados para o controle do diabetes: os carboidratos simples e os integrais.

✘ Carboidratos simples: coma com menos frequência

- Fornecem energia rapidamente por um curto período de tempo.
- Exemplos: refrigerantes, sucos, massas brancas, pães brancos, sobremesas, batatas fritas, doces, sorvetes e assados.
- É absorvido rapidamente pelo sangue, causando um pico de açúcar.
- Não contêm ou contêm pouca quantidade de vitaminas e minerais.

✘ Carboidratos integrais: coma com mais frequência

- Fornecem energia a longo prazo.
- Exemplos: frutas, verduras, feijão e grãos integrais.
- Contêm fibras, que ajudam o açúcar a entrar mais lentamente no sangue.
- Contêm muitas vitaminas e minerais.

Frutas

As frutas são uma excelente fonte de fibras, vitaminas e minerais. Algumas frutas podem fazer com que o açúcar no sangue suba mais do que outras. Saber quais frutas causam picos de açúcar é importante para controlar o açúcar no sangue, permitindo que você desfrute de comidas deliciosas. Abaixo estão as recomendações de frutas que podem ser consumidas com frequência, às vezes e raramente.

✘ Frutas que podem ser consumidas com frequência

Damascos, abacates, mirtilos, amoras, coco (sem açúcar), framboesas, morangos.

✘ Frutas que podem ser consumidas às vezes

Maçãs, bananas, cerejas, figos, kiwis, laranjas, mamão, romãs.

✘ Frutas que podem ser consumidas raramente

Frutas secas, uvas, mangas, frutas muito maduras, ananás/abacaxi, melancia.

5 maneiras de manter o açúcar no sangue no nível certo

✘ N° 1. Verifique o açúcar no sangue com um glicosímetro

Verifique o açúcar no sangue duas horas após a maior refeição do dia. As pessoas com diabetes normalmente devem ter um nível de açúcar no sangue abaixo de 180 duas horas após uma grande refeição. Se o seu nível estiver muito acima de 180, considere porções menores ou diminua a quantidade de carboidratos que você está comendo ou bebendo nas refeições. Se você toma insulina, você deve verificar o açúcar no sangue com mais frequência. Os níveis de açúcar que você deve ter no sangue podem variar.

✘ N° 2. Faça uma combinação com carboidratos – combine carboidratos com proteína ou gordura

Quando você come gordura e/ou proteína ao mesmo tempo que um carboidrato, a velocidade com que os carboidratos são digeridos e entram no sangue é menor. Evite comer carboidratos sozinhos e, em vez disso, combine-os com proteínas e gorduras (carne, peixe, laticínios, nozes, gorduras saudáveis para o coração).

EXEMPLOS DE COMBINAÇÕES COM CARBOIDRATOS

- Arroz (carboidrato) + frango (proteína) + abacate (gordura)
- Macarrão de trigo integral (carboidrato) + molho de macarrão com carne de porco moída (proteína)
- Maçã (carboidrato) + manteiga de amendoim (proteína/gordura)
- Bolachas (carboidrato) + queijo (proteína/gordura)

✘ N° 3. Escolha bebidas zero açúcar

Bebidas açucaradas, como refrigerantes, sucos, café com adição de açúcar e até vitaminas de frutas, podem fazer com que o açúcar no sangue suba muito rapidamente. Seu corpo absorve líquidos muito rapidamente, causando um pico de açúcar no sangue. Escolher bebidas sem açúcar, como água, água com gás com sabor e chás com zero açúcar (quentes ou gelados) pode fazer uma GRANDE diferença na melhoria dos níveis de açúcar no sangue. Você também pode fazer vitaminas com as frutas com baixo teor de açúcar (ver tabela) e bebê-las com um lanche de proteína ou gordura para fazer uma combinação com o carboidrato.

✘ N° 4. Equilibre seu prato

Uma boa regra é fazer o seu prato com $\frac{1}{2}$ de vegetais, $\frac{1}{4}$ de carboidratos e $\frac{1}{4}$ de proteínas. Uma ótima maneira de manter o nível de açúcar no sangue é montar um prato que seja pelo menos metade composto de vegetais sem amido, como folhas verdes, pimentão, tomate, pepino, couve-flor, aspargo e brócolis. A porção de carboidratos (arroz, batatas, macarrão) deve ser um quarto do prato, ou do tamanho do seu punho. O último quarto do prato deve incluir gorduras (óleos/manteiga) e proteínas (carne, aves, ovos, tofu).

✘ N° 5. Encontre maneiras de ser ativo

O exercício ajuda a melhorar o nível de açúcar no sangue e ajuda a melhorar o humor, a força, a qualidade do sono e a controlar o peso. No entanto, cabe a você entender como deseja movimentar o seu corpo. O exercício pode ser um evento social como dançar, caminhar com um amigo ou jogar futebol com os amigos. É importante escolher uma atividade que você goste e possa continuar. Cada movimento é importante e a consistência é fundamental!