

O seu guia para as compras no supermercado que o vai ajudar na gestão da sua diabetes tipo 2

"Tenha uma dieta saudável e equilibrada" é um conselho que se aplica quer tenha ou não diabetes tipo 2. Mas o que é que isto significa exactamente? E a que devem os doentes com diabetes tipo 2 prestar atenção? Pode ser um desafio escolher os produtos certos no supermercado. Este guia ajuda-o a fazer as melhores escolhas ao fazer compras! #AtTheHeartOfDiabetes

Legumes

Para pessoas com diabetes tipo 2, recomenda-se a escolha de legumes com baixo índice glicémico (IG), ricos em fibras ou com elevado teor de nitratos que reduzem a pressão arterial.¹

- Os legumes verdes e com folhas, como **rúcula** e **aipo**, são ricos em nutrientes e fibras.¹
- As **cenouras** (quando consumidas cruas) fornecem um melhor controlo de glicose no sangue e um menor risco de aumento de peso.¹
- As **beterrabas** são ricas em nitratos. Isto significa que são recomendadas para os doentes com diabetes tipo 2 que apresentem um maior risco de doença cardiovascular (DCV).¹

Lacticínios

Todos precisamos de produtos lácteos, pois contêm proteínas importantes, vitaminas e cálcio. Para os doentes com diabetes tipo 2, recomenda-se, tanto quanto possível, a escolha de produtos lácteos com baixo teor de gordura.²

- O **leite com baixo** teor de gordura oferece uma nutrição importante como o leite normal (cálcio), mas não inclui a gordura. Não gosta de leite magro? Experimente o leite meio-gordo.²
- Muitos queijos são ricos em gordura e sal. Para reduzir a ingestão em excesso, escolha queijos como **Brie**, **Edam** e queijo com baixo teor de gordura como o **Cheddar Light**.²
- Procura iogurtes bons e que não prejudiquem a sua diabetes tipo 2? Verifique os rótulos para saber a quantidade de gordura e açúcar adicionado que o produto contém. Em geral, recomenda-se a escolha de iogurte natural ou **iogurte grego com baixo** teor de gordura.²

Carne, frango e peixe

Para os doentes com diabetes tipo 2, é geralmente recomendado consumir peixe duas vezes por semana.⁶

- Evite carne vermelha e processada, uma vez que este tipo de carne tem sido associado a um aumento do risco de doenças cardiovasculares.³ Também é recomendado **evitar carnes frias como salame, presunto e rosbife**.⁴
- Em geral, o frango tem bastantes proteínas e pouca gordura. Uma boa opção quando procura um pouco de carne para completar a sua refeição. Sugestão: utilize **peitos de frango desossados e sem pele** para evitar a ingestão de gordura.⁵
- Consuma peixes gordos como **salmão** ou **atum** pelo menos uma vez por semana! Existem duas razões importantes pelas quais o peixe é bom para doentes com diabetes tipo 2. Em primeiro lugar, o ómega 3 no peixe é bom para o coração, o que constitui um benefício, sabendo que as pessoas com diabetes tipo 2 têm um risco aumentado de ter uma complicação cardiovascular ou acidentes vasculares cerebrais. Em segundo, o baixo nível de vitamina D é comum nos doentes com diabetes tipo 2. O consumo de peixe contribui para o aumento de vitamina D de que precisa.⁶

Snacks

Hora do lanche? Escolha produtos ricos em proteínas, fibras e gorduras saudáveis.⁷

- Escolha pipocas simples com especiarias ou canela, em vez de batatas fritas. Outros petiscos saborosos e saudáveis são o **pepino** ou a **cenoura com húmus de baixo teor de gordura** ou **molho de tomate**.⁸
- Opte por **chocolate negro** em vez de chocolate de leite ou branco. Gosta de gelado? Opte por gelado de **iogurte com baixo teor de gordura**.⁸
- Um dos lanches mais populares nos dias de hoje: **abacate**. Este produto é rico em fibras e ácidos gordos monoinsaturados, o que pode impedir que o açúcar no sangue atinja um pico após o jantar.⁷

0%
SUGAR

Alguma preocupação em relação à diabetes tipo 2 e uma dieta saudável?

Não hesite em falar com o seu médico ou farmacêutico.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

- (1) Butler, RD, LD, N. (2017, April 30). Best vegetables for type 2 diabetes. Retrieved March 12, 2019, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317225.php>
- (2) Diabetes UK. (n.d.). Dairy and diabetes. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/food-groups/dairy-and-diabetes>
- (3) Diabetes UK. (n.d.-b). I have Type 2 diabetes – what can I eat? Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-type-2-diabetes>
- (4) Theobald, M. (2017, December 1). The Best and Worst Foods to Eat in a Type 2 Diabetes Diet. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.everydayhealth.com/tips/managing-type-2-diabetes/best-and-worst-foods>
- (5) McDermott, A. (n.d.-c). 7 Chicken Recipes for Diabetics. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/diabetic-chicken-recipes>
- (6) Diabetes UK. (n.d.-c). Fish – Benefits, Recommended Intake & Suitability in Diabetic Diet. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/food/fish.html>
- (7) Healthline. (n.d.). The 21 Best Snack Ideas If You Have Diabetes. Retrieved March 17, 2019, from <https://www.healthline.com/nutrition/best-snacks-for-diabetes>
- (8) Diabetes UK. (n.d.-d). Healthy swaps: snacks. Retrieved March 17, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/healthy-swaps/healthy-swaps-snacks>
- (9) American Diabetes Association. (n.d.). What Can I Drink? Retrieved March 18, 2019, from <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/what-can-i-drink.html>
- (10) American Diabetes Association. (n.d.-c). Alcohol. Retrieved March 18, 2019, from <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/alcohol.html>