DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

Folha de Informação aos Pacientes do Danbury Hospital

Dieta Coerente de Carboidratos para Controlar o Açúcar no Sangue

O que são e quais alimentos contêm carboidratos?

Carboidratos são os amidos e açúcares que, contidos nos alimentos, fornecem energia ao nosso organismo. Uma vez que afetam os níveis de açúcar no sangue, é importante consumir quantidades controladas em cada refeição.

Alimentos que contêm carboidratos incluem os seguintes:

Amidos: pão, cereais, macarrão, vegetais com alto teor de amido, tais como milho e ervilhas, feijão cozido (feijão vermelho, lentilhas, etc.);

Frutas: frescas, em lata, secas, e sucos de fruta;

Leite: leite, iogurte;

Verduras: contêm pequenas quantidades de carboidratos;

Doces: balas, sobremesas, xaropes, geléias, mel, açúcar e refrigerantes normais.

Como o organismo faz uso dos carboidratos?

As pesquisas vêm demonstrando que o organismo faz uso de todos os tipos de carboidratos da mesma maneira. É importante controlar o conteúdo de carboidratos das refeições a fim de manter um bom controle do nível de açúcar no sangue.

Maneiras de se controlar o conteúdo de carboidratos:

- Faça suas refeições e lanches em horários regulares. A quantidade de carboidratos das refeições deve permanecer a mesma todos os dias.
- Evite pular refeições ou comer demais;
- Consuma uma variedade de alimentos diferentes de todos os grupos alimentares – inclua as fontes de proteína, produtos laticínios, frutas, vegetais, cereais e grãos integrais.
- Imponha limites aos alimentos com alto teor de açúcar na sua dieta. Eis alguns exemplos:

- Açúcar
- Gelatina ou geléia
- Melaço, mel
- Xaropes
- Refrigerantes
- Doces
- Chocolate
- pudins em geral
- Sorvete, sorbet
- (sorvete tipo italiano)
- Xarope de milho
- Gelatina comum
- Cereais pré-adoçados
- Granola
- Milk shakes
- Bolo, torta, doces de confeitaria

Embora o organismo faça uso desses alimentos de forma idêntica à de outros carboidratos, eles tendem a ter alto teor de calorias e/ou gordura. Se for o caso de comer doces, faça-o em pequenas quantidades, tornando-os parte de sua dieta saudável.

Dicas saudáveis para ajudar na administração de sua dieta:

- ✓ Evite alimentos com alto teor de gordura e frituras
- ✓ Apare o excesso de gordura das carnes
- ✓ Opte por leite e laticínios desnatados ou com 1 % de gordura
- ✓ Opte por margarina e óleo em vez de manteiga e gorduras animais
- ✓ Evite excesso de sal
- ✓ Consuma uma variedade de alimentos com alto teor de fibra, tais como frutas e vegetais frescos, bem como grãos integrais
- ✓ Preste atenção no tamanho das porções!

Como posso obter mais informações sobre o planejamento das refeições?

Se você deseja obter mais informações sobre como planejar as refeições para controle da diabetes, ou ter um plano de refeições personalizado, considere fazer uma consulta com um nutricionista registrado (com formação superior). Pacientes internados no Danbury Hospital: telefonar para (203)739-7839 ou (203)739-7376.

Pacientes de ambulatório: telefonar para Nancy Salem, R.D. (Nutricionista Registrada), no Centro Comunitário de Nutrição (*Community Nutrition Center*) – (203)739-7829.

Fonte: Danbury Hospital Nutritional Services

12/2007