

Nutrição e diabetes: dicas, mitos e factos

Nem sempre é fácil saber o que se deve ou não comer, mas, quando se tem diabetes, é natural que a preocupação aumente. Hoje abordamos a nutrição e a diabetes e esclarecemos alguns mitos relacionados com o tema.



É aconselhado que os diabéticos façam uma alimentação variada, prestando atenção às quantidades recomendadas pelo seu nutricionista e devem ser evitados alimentos ricos em gordura, açúcar e hidratos de carbono, de modo a evitar picos de glicémia e possíveis complicações.

Existem **alimentos proibidos** para quem sofre de diabetes, como é o caso do açúcar, mel, chocolates, bolos, bolachas, gelados, doces em geral, refrigerantes, bebidas alcoólicas ou pães doces. Também se deve ter em atenção alguns **alimentos a evitar**, como é o caso da carne de porco e derivados (toucinho, linguiça, salame, mortadela, presunto, banha), manteiga, natas, queijo ou alimentos fritos.

Como já referido acima, os **doces** não podem ser consumidos por pessoas com diabetes, pois o aumento do nível de açúcar no sangue pode originar sérios problemas, como dificuldade de cicatrização, cegueira ou problemas cardíacos.

Relativamente a **fruta**, é importante ter em atenção quais são permitidas, na medida em que algumas poderão desencadear uma subida dos níveis de glicémia, que não é o que se pretende. Deve optar por frutas que sejam pobres em hidratos de carbono, de preferência, com casca, sendo o ideal duas peças por dia após as refeições.

Algumas das frutas com menos hidratos de carbono são o abacate, a laranja, a tangerina, a melancia, o figo ou o abacaxi. Nos exemplos de fruta a ser evitada pelos diabéticos temos a banana, a ameixa em calda enlatada, o figo enlatado em calda e a goiaba doce em pasta.

Relativamente aos **frutos secos**, não é aconselhável devido ao seu alto teor de carboidratos e à grande quantidade de gordura presente nesses frutos, que poderá levar a problemas como sobrecarga do fígado, aumento nos valores do colesterol, triglicéridos ou obesidade. No entanto, se optar pelos que têm menor

quantidade de hidratos de carbono, como é o caso da noz crua, poderá consumir, desde que com moderação.

De seguida, avaliamos alguns mitos e verdades sobre a nutrição e a diabetes:



1. Pessoas que consomem muito açúcar têm maior incidência de diabetes?

Não. O desenvolvimento da diabetes ocorre por várias causas, como a obesidade, o histórico familiar, um estilo de vida inadequado ou devido a falência da produção de insulina.

2. O mel pode ser usado um substituto do açúcar?

Não. O mel contém sacarose, além de outros tipos de açúcar, daí que não seja aconselhada a sua utilização como substituto do açúcar.

3. O diabético pode comer massa ou pão fresco?

Sim. Estes alimentos têm uma composição semelhante à do arroz e da batata e, por isso, podem ser consumidos, desde que com moderação, em refeições equilibradas complementadas com alimentos ricos em fibras (verduras, frutas e legumes).

4. As carnes e os ovos não contêm açúcar, logo, podem ser consumidos à vontade?

Não. As carnes e os ovos não contêm açúcar, mas, em contrapartida, possuem gorduras e proteínas que, em excesso, também alteram a glicémia, os níveis de colesterol e sobrecarregam o sistema cardiovascular dos diabéticos.

5. Os produtos dietéticos podem ser consumidos à vontade?

Não. Os produtos dietéticos (que contêm menos açúcar) podem ser muito calóricos, como por exemplo, o chocolate dietético. Apesar de conter menos açúcar, são desaconselhados para quem quer emagrecer, devido à grande quantidade de gordura presente neste alimento.

6. O pão de glúten, integral, centeio, bolachas de água e sal e as torradas podem ser consumidos à vontade?

Não. Como qualquer outro tipo de pão, contêm amido, que se transformará em açúcar no sangue, devendo ser consumido com moderação.

7. Os óleos vegetais (milho, soja e girassol) podem ser isentos de colesterol e podem ser consumidos à vontade?

Não. Os óleos devem ser utilizados com moderação, mesmo sendo vegetais e sem colesterol, pois o seu consumo em excesso engorda e coloca em risco o controlo da diabetes.

8. Bebidas amargas, como a água tônica, podem ser ingeridas por diabéticos?

Sim. Desde que seja a versão *diet*, pois embora a água tônica seja amarga, apresenta açúcar na sua composição.

9. É verdade que tudo o que nasce debaixo da terra (cenouras, beterrabas, batata) aumenta a taxa de açúcar no sangue, não sendo permitido o seu consumo para quem tem diabetes?

Não. Essas raízes contêm amido que se transforma em açúcar (glicose) no nosso organismo, o que não significa que não possam ser consumidas pelos diabéticos.

10. Plantas em forma de chá são eficazes no tratamento da diabetes?

O tratamento da diabetes é eficaz quando seguimos as recomendações médicas (uso de medicamentos ou não), alimentares e atividade física. Apesar de alguns chás contribuírem para a redução da glicémia, não está cientificamente comprovada a sua eficácia no tratamento da doença.

Fontes:

- Tua Saúde – “O que comer na diabetes”
- Tua Saúde – “Frutas recomendadas para diabetes”
- GAAD – “Dez mitos e verdades sobre nutrição e diabetes”
- I DO NOT OWN any of the above pictures