Alimentação Saudável no Diabetes

Uma alimentação adequada é a base do controle do diabetes. Confira as principais orientações para manter seus níveis de açúcar estáveis e viver com mais saúde e qualidade de vida.

⚖️ Equilíbrio do Açúcar

Evite açúcares refinados e adoçantes artificiais em excesso. Retire o açúcar gradualmente para acostumar o paladar.

🚫 Alternativas Saudáveis

Evite açúcar cristal, mascavo, mel, doces, refrigerantes e sucos industrializados. Leia rótulos e fuja de sacarose e xarope de glicose.

🍃 Adoçantes com Moderação

Adoçantes sem calorias podem substituir o açúcar, mas use com moderação. A stévia é uma opção natural recomendada.

Carboidratos Complexos

Prefira opções integrais e ricas em fibras:

- Arroz integral
- Pães integrais
- Batata doce

Meta: mínimo de **14 g de fibra** por 1.000 calorias ingeridas.

Frutas, Verduras e Legumes

- Consuma **3 a 5 porções** de frutas diariamente, com casca e in natura
- Uma porção = uma xícara de chá
- Evite frutas secas e sucos (mesmo naturais)
- Inclua verduras e legumes crus ou minimamente cozidos nas refeições principais

Proporção no Prato

Foque em alimentos minimamente processados, ricos em fibras e nutrientes. Consulte um nutricionista para individualizar seu plano alimentar.



Evite Processados

Fuja de embutidos, sopas instantâneas e congelados prontos. Use temperos naturais como alho e ervas frescas. Minimize ultraprocessados.



Hidratação Adequada

Beba de **1,5 a 2 litros** de água diariamente. Mantenha uma garrafinha sempre à mão. Prefira água a outras bebidas.



🍽️ Refeições Regulares

Evite longos períodos sem comer para prevenir hipoglicemia. Faça **3 refeições principais** e **2 lanches saudáveis** ao dia para manter a glicemia estável.



🚫 Álcool

O álcool dificulta o controle do diabetes e deve ser evitado. Se não bebe, não comece. Se bebe, reduza ao máximo.



🏃 Atividade Física

Exercícios aumentam o consumo de açúcar pelo músculo, reduzindo a glicemia. Pratique pelo menos **150 minutos por semana**



Emergências:

Hipoglicemia (Baixo Nível de Açúcar)

Se você usa insulina ou alguns medicamentos para diabetes, pode ter hipoglicemia. Reconheça os sinais e saiba como agir rapidamente.

Sintomas da Hipoglicemia

- Palpitações, tremores, suor excessivo e pele pálida
- Irritabilidade, confusão e fome intensa
- Mudanças no comportamento e consciência
- Em casos graves: convulsões ou coma

Quando Agir?

Aja imediatamente se sua glicemia estiver **abaixo de 70 mg/dL**. O tratamento rápido é essencial para evitar complicações graves.

Não ignore os sintomas! A hipoglicemia não tratada pode evoluir rapidamente para situações de risco de vida.

Como Tratar: Regra dos 15

A Regra dos 15 é o protocolo padrão para tratar hipoglicemia leve a moderada. Siga os passos com calma e sempre verifique a glicemia após cada etapa.

1

15g de Carboidrato Rápido

- 3–4 comprimidos de glicose (preferencial)ou
- 1 colher de sopa de açúcar
- 150 ml de refrigerante comum
- 150 ml de suco de laranja
- 1 colher de sopa de mel



2

Espere 15 Minutos

Verifique a glicemia novamente após 15 minutos. Se ainda estiver abaixo de 70 mg/dL, repita a ingestão de 15g de carboidrato.



3

Lanche de Recuperação

Após a recuperação, coma um lanche com **20g de carboidrato de ação lenta** (como pão integral) e identifique a causa para prevenir novos episódios.



⚠️ **Atenção:** Evite usar alimentos com gordura ou proteína (como chocolate ou leite) para tratar hipoglicemia inicialmente — eles demoram mais para elevar o açúcar. Se você toma acarbose, use **apenas glicose pura** ou produtos lácteos.

Se Não Conseguir Engolir ou Estiver Inconsciente

🍯 Açúcar Sublingual

Coloque mel ou açúcar embaixo da língua ou entre a gengiva e a bochecha para absorção imediata.

💉 Glucagon

Familiares devem aplicar glucagon (se disponível). Oriente as pessoas próximas sobre como usar o kit de emergência.

🚨 Emergência Médica

Procure atendimento médico imediatamente. Ligue para o serviço de emergência sem hesitar em casos graves.

APS mais
O apoio inteligente da Atenção Primária