



## Diabetes e alimentação: como escolher os melhores alimentos para o controle da glicemia



Manter a glicemia sob controle é essencial para quem tem diabetes, e a alimentação desempenha um papel fundamental nesse processo. Segundo a Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, entender o índice glicêmico (IG) dos alimentos é um passo importante, pois ele indica a velocidade com que um alimento eleva a glicose no sangue, sendo preferíveis aqueles com menor índice. A importância desse controle se torna ainda mais evidente diante dos dados que estimam que o número de pessoas com diabetes no Brasil seja de aproximadamente 20 milhões, conforme o

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

último Vigitel, levantamento realizado pelo Ministério da Saúde, que identificou uma frequência de 10,2% de diagnóstico autorreferido da doença nas 27 capitais pesquisadas. Já a Federação Internacional de Diabetes (IDF), estima que a incidência do diabetes seja ainda maior, chegando a 10,5%.

### **Frutas: quais escolher e como consumir**

Embora os diabéticos possam consumir todas as frutas com moderação, as opções com menor IG são as mais recomendadas. Entre elas estão maçã, abacate, cereja, kiwi, pêsego, ameixa e pera. Essas frutas liberam glicose de forma mais lenta, reduzindo impactos na glicemia.

### **Verduras e legumes: impacto na glicemia**

As verduras, em geral, possuem baixo IG e são excelentes aliadas para o diabético, pois contêm fibras que auxiliam no controle glicêmico. Já alguns legumes devem ser consumidos com moderação, como batata, abóbora, mandioca, mandioquinha, beterraba e cenoura. Os melhores legumes para incluir na dieta são abobrinha, berinjela, tomate, pepino, vagem e chuchu.

### **Proteínas: fontes e cuidados**

A ingestão de proteína deve ser equilibrada, variando entre 1.0 e 1.5 g por kg corporal. Estudos mostram que consumir proteínas antes dos carboidratos pode ajudar no controle glicêmico, pois estimula a produção de insulina e promove saciedade. No entanto, quantidades excessivas (acima de 75g por refeição) podem provocar hiperglicemia tardia.

As melhores fontes de proteínas incluem carnes magras, aves, pescados, ovos, iogurtes e queijos, assim como feijão, soja, lentilha, ervilha e grão-de-bico. O

***Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!***

uso de whey protein só é necessário quando a ingestão proteica é insuficiente, podendo ser adicionado a refeições intermediárias.

### **Combinação ideal de nutrientes**

Uma alimentação equilibrada para diabéticos deve conter proteínas, carboidratos complexos (ricos em fibras e de baixo IG) e boas fontes de gordura. Essa combinação auxilia no controle da glicemia e promove maior saciedade.

### **Erros alimentares comuns**

Um erro comum é associar a hiperglicemia apenas ao consumo de açúcar, ignorando o impacto das farinhas brancas presentes em tortas, pães, massas e pizzas. Outro equívoco é excluir alimentos que ajudam no controle da glicemia, como vegetais, sementes (abóbora, girassol, linhaça) e proteínas magras. Além disso, não apresentar sintomas não significa que a glicemia está sob controle.

### **Hábitos saudáveis para melhorar o controle**

Além da alimentação equilibrada, adotar um estilo de vida saudável é essencial. Evitar o cigarro e o consumo excessivo de álcool, bem como manter uma rotina de atividades físicas regulares, são medidas que ajudam a estabilizar a glicemia e a promover a saúde em geral.

Com informações corretas e boas escolhas alimentares, é possível viver com qualidade e manter o diabetes sob controle.

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*