

## **Diabetes mellitus**

### **Entenda os rótulos**

**Diet:** Tem isenção de açúcar e/ou proteína e/ou gorduras. Normalmente é indicado para portadores de doenças metabólicas como diabetes. Alimentos diet podem ter valor calórico maior que aqueles que contêm açúcar e nem sempre são úteis para perda de peso.

**Light:** Possui redução de calorias ou açúcares ou gorduras ou sódio ou outro nutriente em relação ao produto original. É indicado para pessoas que desejam reduzir o teor de açúcares, gorduras ou sal na alimentação. Nem todo alimento light é próprio para perda de peso. A redução calórica em certos alimentos é muito pequena.

**Zero:** Promete isenção de açúcar com redução de calorias ou isenção de nutrientes em relação ao produto original. De modo geral as indicações são semelhantes aos dos alimentos light. Quando o alimento é zero por isenção de açúcares também pode ser consumido por diabéticos.

Dra. Mariana Xavier da Silva Marana  
Endocrinologia Pediátrica  
CRM – PR 25117

## **Dieta para COLESTEROL ELEVADO**

- Evite alimentos gordurosos como: maionese, creme de leite e manteiga. Prefira margarina light com moderação; - Prefira pães integrais e ricos em fibras, que não contenham açúcar e gorduras; - Acrescente uma fonte de fibras na alimentação (aveia em flocos, farelo de trigo ou de arroz...);
- Modere o consumo de bolos, biscoitos e bolachas recheadas; - Evite consumir massas com molhos e recheios muito calóricos e gordurosos, como os molhos brancos, que vão leite integral e queijo. Prefira um molho à base de tomates in natura e reduza a gordura do preparo;
- Evite doces preparados com chocolate, leite condensado e creme de leite, pois além do seu alto teor de açúcar, também são ricos em gordura;
- Evite consumir alimentos fritos. Prefira preparações assadas, cozidas ou grelhadas;
- Abuse de vegetais folhosos, legumes e frutas;
- Prefira leite e iogurtes desnatados; Evite consumir queijos amarelos. Eles são os mais gordurosos. Prefira o queijo branco, a ricota, minas, frescal e o queijo cottage;
- Evite as carnes gordurosas, pele de aves e os embutidos (bacon, salsicha, lingüiça, embutidos, mortadela, salame, presunto...). Prefira carnes magras como frango e peixes;
- Limite o consumo de 2 ovos/semana, pois a gema contém muita gordura, podendo contribuir para o aumento do colesterol.

Dra. Mariana Xavier da Silva Marana  
Endocrinologia Pediátrica  
CRM – PR 25117

## **Dieta para TRIGLICERÍDEOS ALTO**

### **ALIMENTOS PROIBÍDOS:**

- . Açúcar, mel e doces em geral;
- . Massas como: lasanha, canelone, ravioli; pizzas;
- . Farinhas (mandioca, milho, trigo);
- . Refrigerantes;
- . Bebidas alcoólicas.

### **ALIMENTOS USADOS COM MODERAÇÃO:**

- . Bolachas de água e sal, e torradas;
- . Batata, mandioca, beterraba, arroz, macarrão, milho verde;
- . Leguminosas - feijões, ervilha, soja, lentilha, vagem;

### **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

- . Leite desnatado;
- . Suco de frutas;
- . Queijos magros;
- . Carnes magras;
- . Óleo vegetal em pouca quantidade (de preferência ao óleo de canola ou de milho);
- . Frutas, verduras, legumes e hortaliças

Use adoçante no lugar do açúcar

Beba 1,5 a 2 litros de água por dia

Pratique exercícios físicos regularmente

Dra. Mariana Xavier da Silva Marana  
Endocrinologia Pediátrica  
CRM – PR 25117