

Dieta e Diabetes

15 de January de 2007

Sua dieta alimentar impacta diretamente nos níveis de açúcar no seu sangue. Para o diabético, monitorar o nível da glicose de açúcar no sangue é de suprema importância. {mostextad 1}

O diabético deve trabalhar com um(a) nutricionista formado(a) para formular um plano de refeições que ajudem a manter ou a perder peso, e para regular os níveis de glicose no sangue dentro dos padrões normais tanto quanto possível.

No diabetes do tipo 1, o paciente para de produzir a insulina que equilibra o nível de açúcar no sangue.

No diabetes tipo 2, também conhecida como diabetes adulta adquirida, ou a quantidade de insulina produzida é inadequada, ou, se produzida, não é absorvida pelo corpo.

Sérias complicações causadas pelo diabetes incluem neuropatia, cegueira, doenças cardíacas e falha dos rins.

A despeito do tipo de diabetes, uma dieta apropriada, administração do peso corporal, e exercícios são essenciais para prevenir e controlar a diabetes.

Embora não exista uma única dieta que se aplique a qualquer paciente com diabetes, uma alimentação balanceada com atenção para alguns pontos chave, podem ajudar a prevenir diabetes e sua progressão.

Existem três (03) pontos principais nos quais o diabético pode focar sua atenção para estabelecer sua dieta alimentar.

* Comer Carboidratos de Qualidade - Os carboidratos de qualidade incluem frutas, vegetais, grãos inteiros de arroz integral, trigo integral, feijões e nozes. Este tipo de carboidrato levam mais tempo para serem quebrados pelo sistema digestivo, fornecendo energia sustentada e níveis de açúcar sem picos glicogênicos. Comer cinco (5) refeições de frutas e vegetais por dia deve satisfazer o desejo e a necessidade de açúcar sem ameaçar os níveis glicêmicos. A fibra encontrada nas frutas, vegetais e grãos podem regular a velocidade que o açúcar é absorvido pela corrente sanguínea.

Os carboidratos de alto processamento -- fast food, pão branco, frituras -- têm índice glicêmico elevado que causam picos nos níveis de açúcar no sangue.

* Substitua as Gorduras Ruins por Gorduras Boas

As gorduras ruins incluem os óleos saturados trans, óleos hidrogenados ou parcialmente hidrogenados, que são encontrados em alimentos industrializados, frituras e fast food. Estas gorduras não apenas tóxicas, mas podem rapidamente promover um ganho de peso.

Em seu lugar, cozinhe com azeite de oliva, coma peixe, nozes, suplementos de sementes de linhaça, como forma de incluir o tipo de gordura correta em sua dieta. Isto vai manter os níveis de energia do organismo, proteger contra doenças cardíacas, e de fato, ajudar na perda de peso.

* Evitar o Consumo de Açúcar - Diabéticos devem evitar os sempre perigosos picos glicêmicos e o ganho de peso em decorrência do consumo de açúcar.