

ALIMENTOS

PROIBIDOS PARA



DIABÉTICOS

Descubra Quais São os Alimentos Que Você Deve Evitar no Dia a Dia!

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De maneira alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que seja com permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados. As informações fornecidas aqui são declaradas verdadeiras e consistentes, pois qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade total e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade ou culpa legal será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respectivos possuem todos os direitos autorais não detidos pelo editor.

Notícia legal:

Este livro está protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, entre outras, espelhos, omissões, ou imprecisões. DESENVOLVIDO POR VOCÊ+FIT

Alimentos proibidos para diabéticos

O que é a diabetes

A diabetes é uma doença crônica que tem afetado milhões de pessoas em todo o mundo. Ela se caracteriza pelo aumento do nível de glicose (açúcar) no sangue, devido a alguns fatores e pode se apresentar de alguns tipos diferentes, sendo os mais comuns: diabetes tipo 1 e diabetes tipo 2.

Em funcionamento normal, o pâncreas produz um hormônio chamado insulina que é responsável por controlar a taxa de glicose no sangue, retirando essa glicose para ser transportada para as células a fim de ser utilizada como fonte de energia ou ser armazenada como reserva energética no nosso corpo.

Quando o pâncreas não produz a insulina ou a produz em pouca quantidade, se instala o quadro de diabetes tipo 1. Este é o tipo de diabetes com menor incidência na população.

Já a diabetes tipo 2 ocorre quando pâncreas não produz insulina o suficiente para controlar a glicemia sanguínea ou produz, mas o organismo não consegue utilizá-la de forma eficaz, criando o quadro de resistência à insulina. A maior parte da população que tem diabetes apresenta a diabetes tipo 2.

Como vimos, a diabetes pode ser causada por mau funcionamento do pâncreas, devido a um ataque equivocado do sistema imune sobre ele, causando a diabetes tipo 1.

Porém, o segundo tipo de diabetes geralmente é causado por maus hábitos de vida como alimentação errada e sedentarismo que levam à obesidade.

Se não tratada, a diabetes pode levar a sérias complicações. Por isso, o tratamento para casos mais graves é através da administração de doses diárias de insulina.

Além disso, há casos que podem ser tratados por medicamentos via oral, controle da alimentação e a prática de atividade física.

Vejamos Agora os Alimentos proibidos para os diabéticos:

Antigamente, os diabéticos tinham mais restrições em relação à dieta. Hoje, mesmo o açúcar sendo eliminado de vez da dieta, ele pode ser substituído por algumas alternativas que não elevam tanto a glicose no sangue.

Essas opções são os adoçantes, que podem ser tanto artificiais quanto naturais. Porém, há controvérsias em estudos a cerca do uso dos adoçantes

artificiais, por possivelmente causarem efeitos nocivos à saúde se consumidos em quantidade acima da permitida.

O principal vilão para os diabéticos é o açúcar, principalmente o refinado. Por isso, os alimentos que contêm esse nutriente devem ser eliminados da dieta por elevarem rapidamente a taxa de glicose do sangue.

Os alimentos que também possuem carboidrato (açúcar) naturalmente em sua composição, devem ser controlados e, em casos mais graves, até eliminados da alimentação diária.

Os alimentos que devem ser eliminados pelos diabéticos são todos os ricos em carboidratos:

- Açúcares: açúcar branco, açúcar mascavo, mel, melado, rapadura, caldo de cana;
- Docinhos em barra: pé-de-moleque, quebra-queixo, paçoca, doce de leite.
- Alimentos que contenham açúcares na sua preparação: caldas, caramelos, balas e bombons, sorvetes, picolés, suquinhos, gelatinas, geleias, doces, doces em calda, frutas em compotas, frutas cristalizadas, pães doces, biscoitos doces, cremes, pudins, *mousses*, chocolate em barra, chocolate em pó, leite condensado;
- Produtos de confeitaria e pastelaria;
- Cereais refinados: arroz branco, pães, biscoitos doces e *cream cracker*, cereais matinais, bolo e preparações feitas com farinha de trigo refinada;
- Massas prontas para mingau: farinha láctea, neston, cremogema e mucilon;
- Refrigerantes, suco de fruta industrializado e sucos artificiais (sucos de pacote);
- Farinha (branca e amarela), cuscuz de milho, cuscuz de arroz, tapioca, macarrão e massas em geral;
- As seguintes frutas e legumes (em excesso): abacaxi, melancia, manga, uva, cenoura, abóbora, batata inglesa, batata doce, mandioca, milho, beterraba, fava. (As demais frutas e legumes podem ser consumidos com maior frequência).

Essa restrição vai depender de cada pessoa. Existem casos onde a diabetes é mais severa e difícil de ser controlada.

Nessa situação, a eliminação total do açúcar é o mais recomendado. Há casos, ainda, onde a diabetes é totalmente controlada.

Nessa situação, o consumo moderado de alguns alimentos com carboidrato naturalmente em sua composição não causará danos ao organismo. Por isso, o correto é consultar um médico e um nutricionista para avaliarem cada caso.

O ideal também é controlar o consumo de alimentos ricos em sal, além da gordura saturada encontrada em alimentos de origem animal, e gorduras trans, encontrada nos alimentos industrializados, para que a pressão arterial e o colesterol fiquem sempre controlados, já que a diabetes, a hipertensão e o colesterol elevado estão interligados.

Em relação aos alimentos industrializados, até mesmo os diet, o ideal é consumi-los o menos possível.

Os alimentos diet nem sempre são considerados saudáveis e, caso você opte pelo consumo (algumas vezes) dos industrializados, sempre leia os rótulos dos alimentos para verificar a presença ou não de carboidratos em grandes quantidades.

Mesmo com toda essa restrição de alimentos, os portadores de diabetes podem desfrutar de preparações antes proibidas como um bolo de chocolate, um pudim ou um brigadeiro.

Essas preparações podem ter o açúcar refinado substituído por adoçantes próprios para esses tipos de preparações, desde que seu uso seja moderado. O diabético não precisa sofrer sem poder saborear um alimento doce, basta ter bom senso e controle ao consumir os alimentos que lhes são permitidos.