

## Dica de receita do site Hortaliça não é só salada



### Pepino refogado

Pepino refogado, temperado com azeite e cheiro-verde, ou cru, temperado com iogurte e limão, são duas opções saudáveis e saborosas, sem contraindicações para os diabéticos.

### Fontes de consulta

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília: Ministério da saúde, 2006. 210 p. Disponível em: [http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf). Acesso em: 01 jul. 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes.** 3. ed. Itapevi: AC Farmacêutica, 2009a. 400 p. Disponível em: [http://www.diabetes.org.br/attachments/diretrizes09\\_final.pdf](http://www.diabetes.org.br/attachments/diretrizes09_final.pdf). Acesso em: 09 out. 2013

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Manual oficial de contagem de carboidratos para profissionais de saúde.** Rio de Janeiro, 2009b, 66 p. Disponível em: [http://www.diabetes.org.br/attachments/246\\_manual\\_oficial\\_contagem\\_carboidratos\\_2009.pdf](http://www.diabetes.org.br/attachments/246_manual_oficial_contagem_carboidratos_2009.pdf). Acesso em: 09 out. 2013

**Embrapa**

**Hortalças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9000  
SAC: [www.embrapa.br/fale-conosco](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

### Autoras

*Raquel Sanchez Franz*

Nutricionista, Coordenação de Atenção à Saúde  
do Servidor do Ministério da Saúde

*Milza Moreira Lana*

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

### Projeto gráfico

*Henrique Carvalho*

*Beatriz Ferreira*

### Fotos

*Leandro Santos Lobo*

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

**Hortaliça não é só salada**

[www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada)



**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

# Hortaliça não é só salada

## Diabetes



Suas refeições  
**+saudáveis**  
com hortaliças

Conheça as recomendações  
de consumo de hortaliças para pessoas  
portadoras de diabetes

Conheça outras coleções no site  
**Hortaliça não é só salada**

como comprar, conservar  
e consumir hortaliças

hortaliça e dinheiro  
não se jogam fora

hortaliça combina com  
todas as refeições

como obter o melhor  
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL



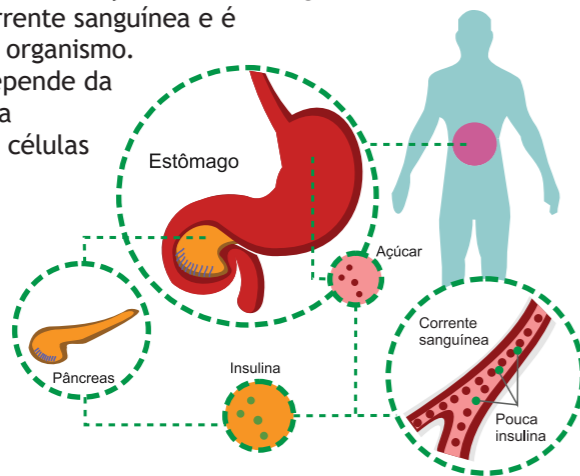
## O que é diabetes?

Diabetes mellitus, ou simplesmente diabetes, é uma doença crônica que se caracteriza pela elevação da quantidade de açúcar no sangue, também chamada hiperglicemia.

Após a ingestão, os alimentos sofrem digestão no intestino e transformam-se em açúcar. Esse açúcar, chamado glicose, é absorvido, entra na corrente sanguínea e é usado como energia pelo organismo.

A utilização da glicose depende da presença de insulina, uma substância produzida nas células do pâncreas.

Quando não há produção suficiente de insulina, ou há problemas na sua atuação, a glicose não é bem utilizada pelo organismo e o seu nível é aumentado no sangue causando o diabetes.



O diabetes é uma doença que deve ser levada a sério. Se não for tratada de forma adequada, pode trazer complicações em curto prazo, como a hiperglicemia (elevação da glicose no sangue) e a hipoglicemia (diminuição da glicose no sangue). Além disso, a doença pode trazer também problemas no longo prazo, sendo uma causa importante de mortalidade, insuficiência renal, amputação de membros inferiores, cegueira e doenças cardiovasculares.

**Diabetes causa problemas, no longo prazo, de:**



Visão



Coração



Rins



Amputações

## Diabetes e dieta

O objetivo principal para o controle do diabetes é manter os teores de açúcar do sangue, ou seja, a glicemia, o mais próximo do normal. Para isso, é preciso que haja uma associação entre alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos e tratamento medicamentoso.

Para uma alimentação equilibrada, o principal cuidado que o diabético deve ter é controlar a quantidade ingerida de carboidratos na dieta. Isso significa, na prática, reduzir principalmente o consumo de alimentos como pães, massas, biscoitos, farinhas, batata e mandioca. O açúcar deve ser substituído por adoçante e deve-se sempre dar preferência aos alimentos integrais.

O diabético pode consumir todas as hortaliças, desde que controle as quantidades ingeridas daquelas que possuem maior teor de carboidratos e calorias.

Na tabela a seguir você pode consultar o teor de carboidratos e a quantidade de calorias de várias hortaliças, para uma porção de aproximadamente 30 g.

### Quantidade de calorias e teor de carboidratos de hortaliças

Pepino cru – 0,5 cal / 0 g de carboidrato

Repolho cozido – 1 cal / 0 g de carboidrato

Beterraba cozida – 6 cal / 1 g de carboidrato

Abóbora crua – 7 cal / 1 g de carboidrato

Berinjela cozida – 8 cal / 2 g de carboidrato

Chuchu – 9 cal / 2 g de carboidrato

Couve-flor cozida – 16 cal / 3 g de carboidrato

Morango – 5 cal / 1 g de carboidrato

Batata assada – 28 cal / 6 g de carboidrato

Milho cozido – 30 cal / 6 g de carboidrato

Melão – 49 cal / 7 g de carboidrato

Batata-doce assada – 44 cal / 7 g de carboidratos

Melancia – 70 cal / 14 g de carboidrato

Mandioca cozida – 120 cal / 29 g de carboidratos

Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes (2009).

Com base no teor de carboidratos, conclui-se que consumir cinco colheres de repolho não é o mesmo que consumir cinco colheres de batata. A batata tem quantidade mais elevada de carboidrato, por isso terá um efeito maior sobre o teor de açúcar no sangue. Na prática, o diabético poderá ingerir repolho à vontade, mas deve restringir o consumo de batata em função dos outros alimentos presentes na refeição, de modo a não ultrapassar a recomendação diária de consumo de carboidratos.

## Quais formas de preparo de hortaliças devem ser evitadas por pessoas com diabetes

O website [Hortaliça não é só salada](#) traz dezenas de receitas fáceis e nutritivas para uma dieta rica em hortaliças.

Entretanto, algumas receitas podem incluir ingredientes que, se consumidos em excesso, podem agravar o diabetes. Na hora de escolher sua receita, fique atento à quantidade de carboidratos que estará ingerindo, de modo a não ultrapassar a sua prescrição diária. Para ajudar na melhor escolha, consulte o nutricionista, que poderá auxiliá-lo(a) a estabelecer o total de carboidratos em cada refeição.

Substitua	Por
Farinha de trigo branca	Farinha de trigo integral
Arroz branco	Arroz integral
Açúcar	Adoçante ou Stevia

Um prato à base de hortaliças que contenha farinha de trigo, como um suflê ou torta, poderá ser consumido, mas em pequena quantidade. Esse tipo de prato pode ser acompanhado de uma farta salada e assim tornar-se rico em vitaminas e minerais.

Nas receitas com arroz, pão e macarrão, vale a mesma recomendação feita para os pratos com farinha de trigo: atenção na quantidade de carboidratos. E em todas essas receitas prefira usar a versão integral desses alimentos.

Nas receitas doces, a principal recomendação é trocar o açúcar por adoçante.

Se o diabetes estiver associado à obesidade, à hipertensão ou à dislipidemia, os cuidados devem ser redobrados, devendo ser evitadas as preparações muito calóricas, ricas em sódio e em gordura saturada e/ou colesterol, respectivamente.