



# Pequeno manual dos carboidratos

## Objetivo nutricional:

Conseguir um nível estável de glicemia (sem grandes oscilações)

## Objetivo em diabéticos insulín dependentes:

Injetar as doses certas de insulina por refeição

Se você for um diabético controlado, poderá viver sua vida sem grandes limitações. Para conseguir esse objetivo, é útil ter conhecimentos básicos sobre carboidratos.

### Para isso:

1. Bases
2. Aprender a calcular os carboidratos
3. Refeições de teste (testar a dose certa da quantidade de insulina)

## 1. Bases

Os carboidratos são degradados pelo corpo em açúcar (glicose) (o que aumenta o nível de glicemia) e alimentam nossas células com energia.

**Gorduras, proteínas e fibras alimentícias, por outro lado, não se convertem em açúcar e apenas influenciam o nível de glicemia indiretamente.**

Elas reduzem a velocidade de absorção dos carboidratos pelo sangue, baixando assim o índice glicêmico da refeição.



## 2. Aprender a calcular os carboidratos

Os carboidratos são medidos em gramas de nutrientes e podem ser indicados em unidades de troca ou substituição de carboidratos.

1 substituto = aprox. 10g de carboidratos

**Atenção:** 10g de carboidratos NÃO correspondem a 10g de um alimento.

### Passo 1: Pesar carboidratos

Para que possa aprender melhor o conteúdo e as proporções de carboidratos individuais, comece por pesar cada alimento. Com ajuda da análise nutricional indicada na embalagem do alimento ou de uma tabela de carboidratos (v. pág. 3-7), é possível calcular a quantidade exata de carboidratos ingerida.

1 porção de espaguete cozido (aprox. 320g) corresponde a aprox. 80g de carboidratos

320g de espaguete cozido correspondem aprox. a 120g do peso do produto cru



### Passo 2: Calcular os carboidratos

Com o tempo, você conseguirá avaliar “a olho” cada vez melhor o conteúdo de carboidratos e o tamanho das porções. Antes de pesar com a balança, comece por calcular a quantidade e o conteúdo de carboidratos até que o valor calculado coincida cada vez mais com o valor real.

Para aconselhamento abrangente e uma alimentação à sua medida, por favor, consulte um especialista em nutrição.

## Tabelas de carboidratos

Café da manhã	10g HC correspondem	corresponde aprox.	contém g de gordura	contém kcal
Bircher Muesli em flocos, secos	15g	2 CS	+	55
Bircher Muesli preparado, adoçado	55g	2 CS	5g	75
Manteiga	∞	Valor nutritivo de 10g	10g	75
Cornflakes	10g	3 CS	+	35
Creme para pão ao chocolate e aveia	15g	1 CC cheia ou 1/2 porção individual	5g	85
Mel	15g	1 CC ou 1/2 porção individual	0	45
Ovo (de galinha)	∞	Valor nutritivo de 60g (o ovo)	5g	85
Compota	15g	1 CC	+	35

Leite e iogurte	10g HC correspondem	corresponde aprox.	contém g de gordura	contém kcal
logurte, morangos, açúcarado	60g	1/3 taça	+	60
logurte com frutos, magro com adoçantes	125g	1 taça	+	60
logurte, natural	180g	1 taça	5g	130
Leite semidesnatado	205ml	1 xícara	5g	115

Pão	10g HC correspondem	corresponde aprox	contém g de gordura	contém kcal
Croissant	25g	1/2 croissant	5g	90
Pão meio-branco	20g	1/2 fatia	+	45
Pão tipo Knäckebrot, integral	15g	2 unidades	+	50
Pão integral	25g	1 fatia	+	60
Pão branco	20g	1/2 fatia	+	50
Pão tipo tosta	15g	2 unidades	+	60



Frutas	10g HC correspondem	corresponde aprox.	contém g de gordura	contém kcal
Abacaxi fresco, sem casca	80g	2 fatias	+	40
Abacaxi, açúcarado enlatado	45g	1 fatia	+	40
Maçã, pera	70g	1 pequena	+	35
Maçã, seca	15g	2-3 argolas	+	40
Puré de maçã, açúcarado	45g	2 CS	+	40
Alperce	85g	2 unidades	+	40
Alperce, seco	15g	2 unidades	+	30
Banana, sem casca	45g	1/2 pequena	+	40
Amoras-pretas, framboesas	80g	1 mão cheia	+	25
Tâmaras, secas	15g	1 unidade	+	45
Morangos	110g	2 mão cheia	+	40
Figos	55g	1 unidade	+	40
Melo, sem casca	115g	1/8	+	40
Cerejas	90g	1 mão cheia	+	65
Kiwi	80g	1 pequeno	+	40
Coco, sem casca	210g	1 unidade, tamanho de um CD	75g	750
Laranja, sem casca	95g	1 pequena	+	40
Pêssego	85g	1 pequeno	+	35
Uva	60g	5-6 unidades	+	40
Melancia, sem casca	150g	1 unidade	+	45

Aviso: os pesos indicados referem-se apenas à parte comestível, ou seja, não incluem caroço (p. ex., do alperce ou da maçã)

### Legenda

- HC Carboidrato
- Kcal Quilocaloria
- + vestígios
- ∞ praticamente sem HC, por isso não relevante para a glicemia
- CS Colher de sopa
- CC Colher de chá



Fonte: Base de dados nutricionais da Suíça, 2009 e Indicações das empresas, versão: outubro de 2012 (arredondado na 5ª casa)

Refeição principal	10g HC correspondem	corresponde aprox.	contém g de gordura	contém kcal
Spätzle	35g	2 CS	+	55
Batata, crua e cozida	60g	1 do tamanho de um ovo	+	45
Caldo de batata, preparado	75g	3 CS	+	65
Ketchup	35g	1/2 a 2 CS	+	40
Polenta, cozinhada	75g	3 CS	+	50
Polenta, crua	15g	2 CS	+	50
Batata frita	25g	7 unidades	5g	75
Arroz, cozido	45g	2 CS	+	55
Arroz, cru	15g	2 CS	+	55
Massa, cozidas	40g	2 CS	+	55
Massas, cruas	15g	2 CS	+	55

Bebidas	10g HC correspondem	corresponde aprox.	contém g de gordura	contém kcal
Coca	95ml	1 dl	0	40
Coca Diet	∞		0	+
Ice Tea	135ml	1,3 dl	0	40
Bebidas Energéticas	90ml	1 dl	0	40
Bebidas Energéticas, sem açúcar	∞		0	+
Café, simples	∞		0	+
Suco de laranja	90ml	1 dl	0	40
Água	∞		0	0



Pratos feitos, preparados	10g HC correspondem	corresponde aprox.	contém g de gordura	contém kcal
Macarrão dos Alpes	45g	2 CS	+	65
Bami Goreng	50g	2 a 3 CS	+	65
Lasanha bolonhesa	85g	2 a 3 CS	5g	110
Mah-Mee com galinha	65g	3 CS	+	80
Pasta Carbonara	45g	2 CS	+	65
Risoto de tomate	40g	2 CS	+	60

Fast Food	10g HC correspondem	corresponde aprox.	contém g de gordura	contém kcal
Cachorro quente	45g	1/5 unidade	5g	55
Pizza Marguerita (aprox. 420g)	30g	1 pedaço estreito	+	75
Pizza Prosciutto (aprox. 420g)	30g	1 pedaço estreito	+	70
Kebab (só carne)	∞	Valor nutritivo de 100g	20g	280
Falafel	50g	1/2 bolas do tamanho de alperces	5g	115
Pão tipo pita	25g	1/4 pão tipo pita	+	55
Pão sírio	25g	1/4 de pão sírio	+	50
McDonald's:				
Cheeseburger	40g	1/3 Cheeseburger	5g	100
Big Mac	55g	1/4 de um hambúrguer	5g	125
McChicken	45g	1/4 de um hambúrguer	5g	100
Vegi Mac	40g	1/5 de um hambúrguer	5g	80
Chicken Nuggets	65g	3-4 unidades	10g	152
Batata frita	25g	7 unidades	5g	75

Snacks salgados	10g HC correspondem	corresponde aprox.	contém g de gordura	contém kcal
Aperitivos de amendoim	15g	3 CS	5g	75
Bretzel salgado	15g	6 unidades	+	60
Chips de milho/tortilhas (triângulos)	15g	6 unidades	5g	75
Batata Chips	20g	1 mão cheia	5g	110
Pipocas, salgadas	15g	3 dl taça cheia	+	50

Snacks doces	10g HC correspondem	corresponde aprox.	contém g de gordura	contém kcal
Barras de cereais, secos	15g	3/4 unidade	5g	70
Barras de cereais com maçã e chocolate, moles	15g	1/2 unidade	5g	70
Balas de goma Gummibärchen	15g	2-3 unidades	+	50
Chocolate para criança, tablete	20g	1 unidades	5g	110
KitKat com 45g	15g	1/3 unidade	5g	80
M&M amendoins com 45g	15g	1/3 saco	5g	70
Sanduíche de leite com 28g	30g	1 unidades	10g	125
Mars clássico com 54g	15g	1/4 a 1/3 da unidade	+	65
Smarties	15g	15 unidades	5g	70
Snickers com 60g	20g	1/3 unidade	5g	100
Toblerone	15g	1/2 triângulo	5g	80



Doces	1 unidade pesa aprox.:	contém g HC	contém g de gordura	contém kcal
Sonho tipo Berliner	60g	25g	10g	195
Folhado de creme	80g	40g	10g	230
Biscoito de avelã com compota	75g	45g	10g	310
Chocolate de leite	1 Reiheli = 20g	10g	5g	105
Croissant com avelã	100g	45g	25g	445
Bolo de avelã	80g	45g	20g	400
Pudim	125g	20g	5g	125
Bolo de cenoura, 3 cm de largura	70g	30g	10g	245
Bolo de chocolate, 2 cm de largura	65g	30g	15g	265
Bolo da Floresta Negra	120g	45g	20g	390

Quellenangabe: Schweizer Nährwertdatenbank, 2009 und Firmenangaben, Stand: Oktober 2012 (auf Ser Zahlen gerundet)

## Índice glicêmico



O índice glicêmico indica a velocidade a que um alimento contendo carboidratos chega no sangue depois da refeição. Alimentos com índice glicêmico elevado disparam para o sangue e dão pouca sensação de satisfação. Se sua insulina não responder rápido, sua glicemia aumenta rapidamente depois da refeição, o que é desfavorável para o nível global de glucose. Alimentos com índice glicêmico baixo aumentam a glicemia lentamente e satisfazem durante mais tempo, o que é positivo para a glicemia.



Carboidratos líquidos (bebidas doces, sucos de fruta, bebidas achocolatadas, etc.) ou carboidratos com consistência mais densa (pão branco, Cornflakes, risotto) exibem sempre um índice glicêmico elevado e disparam rápido para o sangue. Ao combinar

carboidratos com gordura, proteínas e/ou fibras alimentares (salada, legumes, produtos integrais como pão integral) em uma mesma refeição, o fluxo de carboidratos fica mais lento e o nível de glicemia será menor depois da refeição.

## Exemplos do dia a dia



**1 taça de Cornflakes com 2dl leite (aprox. 240g)**

contém:  
aprox. 40g de carboidratos



**1 taça de framboesas (aprox. 80g)** contém:

aprox. 10g de carboidratos



**Pizza Marguerita (aprox. 400g)** contém:

aprox. 100g de carboidratos



**1 prato de lasanha bolonhesa (aprox. 470g)**

contém:  
aprox. 55g de carboidratos



**1 sonho tipo Berliner (aprox. 60g)** contém:

aprox. 25g de carboidratos



**1 porção de pipoca (aprox. 22g)** contém:

aprox. 15g de carboidratos



**Vitela com cogumelo à moda de Zurique, com 200g de batata Rösti\***

contém:  
aprox. 55g de carboidratos

\*200g de batata Rösti preparada a partir de 300g de batata crua; a vitela também contém carboidratos do molho

## Prato nacional português



### Bacalhau à Brás, 1 porção

300g contém: aprox. 25g de carboidratos

125g de Peixe (Bacalhau), 75g de cebola em rodelas finas,  
125g de batatas em palha, 1 ovo, sal e pimenta,  
1/4 colheres de sopa de azeite, 1/4 dente de alho picado,  
1/2 ramo de coentros ou salsa

## Vale a pena saber

### Adoçantes e refrigerantes Diet/Light/ Zero

Adoçantes artificiais (p. ex., Aspartame, Acessulfame-K, Sacarina, Ciclamato) - não confundir com os substitutos do açúcar (p. ex., Sorbitol, Xilitol, Maltitol) - não têm influência científica comprovada sobre o nível de insulina, o nível de glicemia ou sobre a sensação de fome, mesmo em pessoas com excesso de peso. Portanto, para evitar calorias, os alimentos e bebidas pouco calóricos, adoçados artificialmente são alternativas sensatas aos produtos normais contendo açúcar. Mas isso, naturalmente, somente se forem consumidos ao invés deles, e não além deles.



### Frutose

A frutose provém naturalmente da fruta e do mel. Em frutos secos e no mel podem ser encontradas quantidades significativas. Metade da composição do açúcar alimentar é frutose. Desde alguns anos, o chamado High Fructose Corn Starch (HFCS), também conhecido como xarope de milho, é empregue como adoçante barato para bebidas e alimentos. Evite este tipo de frutose pois ele reforça a resistência à insulina existente e pode fazer aumentar os lípidos (gorduras) no sangue. Esses dois fatores juntos podem piorar o nível global de glucose.

Fonte: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### 3. Refeições de teste

Cada pessoa reage de forma diferente à insulina. Por isso, não podem ser feitas afirmações gerais sobre a dosagem. O caminho mais simples para conhecer a reação de seu corpo ao teor de carboidratos de diferentes alimentos, bem como quais as unidades de insulina que devem ser administradas, são as refeições de teste.

#### Procedimento:

1. Meça a glicemia antes de ingerir carboidratos
2. Calcule o teor de carboidratos da refeição
3. Coma a refeição calculada
4. Meça a glicemia após 2 h
5. Controle: Alcançou os valores-alvo\*?

**Sim:** Saboreie os alimentos testados sem ter a consciência pesada.

- Não:**
- ➔ Altere o fator de insulina/carboidrato
  - ➔ Volte a calcular a quantidade
  - ➔ Movimente-se depois da refeição

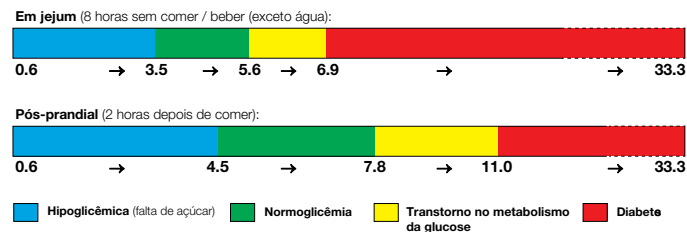
Repita as refeições de teste até alcançar os valores-alvo

### \*Valores-alvo:

**Em jejum** (8 horas sem comer / beber (exceto água): **valores até 5,6 mmol/L**

**Pós-prandial** (2 horas depois de comer): **valores até 7,8 mmol/L**  
Para saber quais os seus valores-alvo pessoais antes do almoço/jantar, consulte um especialista em nutrição.

#### Valores de glicemia referenciados no plasma [mmol/l]\*



Versão: Janeiro de 2009

\*Fonte: Diabetes Care, Standards of Medical Care in Diabetes—2011, 30, 2010 vol. 34 no. Supplement 1 S11-S61





O Manual de carboidratos foi elaborado em colaboração com a nutricionista Natalie Zumbrunn-Loosli, e especialista em Diabetes Mellitus.

[www.kep-zh.ch](http://www.kep-zh.ch)

3ª edição, 2016

## Perguntas ou sugestões?

Teremos todo o gosto em ajudar e em receber suas sugestões.

Por favor, escreva para: Ascensia Diabetes Care Switzerland AG  
Peter Merian-Strasse 90  
4052 Basel

Ou por e-mail para: [info@ascensia.ch](mailto:info@ascensia.ch)

Pode também ligar para: Tel.: 044 465 83 55  
Mo-Fr: 8:00 - 12:00 / 13:00 - 17:00

