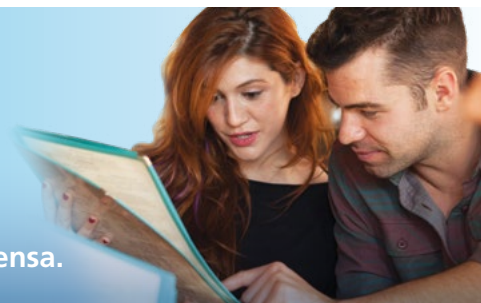


RESERVE TEMPO

PARA CUIDAR DE SI

JANTAR FORA COM DIABETES

Levar uma vida mais saudável com diabetes pode não ser tão difícil como pensa.



A diabetes não tem de impedi-lo de desfrutar dos prazeres da vida. E isso inclui jantar fora. Pode comer fora e continuar no seu plano alimentar. Seguem-se algumas sugestões que podem ajudar.



Mantenha os horários

Se tomar medicação para a diabetes, o horário das suas refeições pode ser importante. Por isso, é boa ideia planear com antecedência se irá comer no restaurante ou “pedir para levar” com a recolha ou entrega.

- Se for jantar com a família ou amigos, pergunte se estariam dispostos a comer quando costuma comer, para que possa manter o horário
- Evite alturas em que os restaurantes estão normalmente cheios, para que não tenha de esperar. Se não tem a certeza de quando são os períodos de maior movimento, ligue com antecedência e pergunte
- Faça reservas e chegue na hora. Quando ligar, ou quando chegar ao restaurante, considere mencionar que tem diabetes, por isso a hora da sua refeição é importante
- Considere ver o menu do restaurante online. Desta forma, pode decidir uma escolha saudável enquanto ainda estiver em casa e não perderá tempo a olhar para o menu
- Se for almoçar ou jantar mais tarde do que o habitual, pense em comer um lanche saudável à hora habitual das refeições
- Antes de fazer a sua escolha, pergunte se o prato que pretende levará mais tempo a preparar



Quando chegar o momento de fazer o pedido

Não se limite a escolher a primeira refeição que lhe pareça boa. Pense cuidadosamente sobre como a comida se encaixa no seu plano alimentar.

- Se não souber o que está num prato ou como é preparado, pergunte ao empregado para que possa decidir se se encaixa no seu plano alimentar
- Esteja atento a palavras como crocante, cremoso, alfredo, gratinado ou panado/à milanesa. Os alimentos descritos destas formas podem ter mais calorias ou gorduras
- Se estiver num plano de refeições com pouco sal, peça a sua refeição sem sal adicionado
- Peça que os temperos para saladas e molhos sejam servidos à parte para controlar o quanto usa
- Pergunte se um prato pode ser assado, cozido a vapor ou grelhado em vez de frito
- Misture e combine itens do menu se estes se adequarem melhor ao seu plano alimentar. Peça uma salada e sopa, ou um aperitivo em vez de uma entrada, ou considere pedir uma refeição para partilhar com outra pessoa na mesa
- Não hesite em pedir substitutos. Por exemplo, peça legumes em vez de batatas fritas
- Quando estiver em restaurantes de cadeias maiores, peça informações nutricionais, que habitualmente incluem hidratos de carbono totais, ou consulte antecipadamente o menu online





Quando a sua comida chegar

Está com fome e está pronto para atacar! Mas reserve um momento para pensar primeiro sobre estas sugestões, para se certificar de que mantém o plano alimentar.

- Tente comer a dose do mesmo tamanho que faria normalmente. As porções dos restaurantes tendem a ser grandes. Por isso, estime a sua dose normal e coloque os alimentos extra num recipiente antes de começar a comer. Dessa forma, não se sentirá tentado a comer tudo no prato
- Pode calcular os tamanhos das porções mesmo quando não consegue medir.* Por exemplo:
 - Uma porção de carne, peixe ou aves tem cerca de 85 gramas, aproximadamente do tamanho da palma da sua mão
 - Uma porção de queijo tem cerca de 28 gramas, aproximadamente do tamanho do seu polegar
 - Uma porção de leite, iogurte ou vegetais frescos é 1 chávena, aproximadamente do tamanho de uma bola de ténis

*Uma vez que todas as mãos são de tamanhos diferentes, compare as suas com as medições reais antes de estimar.

- Não deite molho na salada. Em vez disso, a American Diabetes Association (Associação Americana de Diabetes) sugere que mergulhe a ponta do seu garfo no molho para saladas e, em seguida, espete numa fatia de alface. Usará menos molho dessa forma
- Tente limitar o consumo de álcool e bebidas açucaradas. Eles adicionam calorias, mas não nutrientes, à sua refeição
- Não se apresse! Coma devagar e desfrute realmente da sua refeição



Para mais informações sobre alimentação saudável, peça ao seu médico uma cópia gratuita do folheto **Cornerstones4Care®**, **Planeamento de refeições e contagem de hidratos de carbono**, ou ligue para 1-800-727-6500 de segunda a sexta-feira das 8:30 às 18:00 EST.

Visite [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) para obter mais recursos e para se registar num programa de apoio GRATUITO à diabetes! Aponte a câmara do seu smartphone para o código QR para um acesso rápido ao website no seu telefone.

Comer

Mover-se

Tratar

Manter-se no caminho certo



Leia-me!

Siga o “Método do Prato da Diabetes”

1/2 Vegetais sem amido



1/4 Proteína magra

1/4 Hidratos de carbono



Quando chegar o momento de ir para casa

Apenas algumas coisas antes de sair:

- Foi fácil para si fazer o pedido porque havia muitas escolhas saudáveis no menu? Informe o gerente. Os restaurantes querem agradar-lhe e só saberão o que quer se lhes disser
- Não se esqueça do recipiente de viagem para amanhã!

A Novo Nordisk Inc. concede permissão para reproduzir esta peça para fins educacionais sem fins lucrativos apenas na condição de que a peça seja mantida no seu formato original e que o aviso de direitos de autor seja exibido. A Novo Nordisk Inc. reserva-se o direito de revogar esta autorização a qualquer momento.

Cornerstones4Care® é uma marca comercial registada da Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk é uma marca comercial registada da Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Impresso nos E.U.A. US22DI00056 Março de 2022

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

