

CONTAGEM DE HIDRATOS DE CARBONO

- Os HC são indispensáveis por serem a principal fonte de energia para o organismo. Devem por isso contribuir com 50 a 55% das calorias totais, que variam com a idade, peso, altura, sexo e actividade física.
- Os alimentos que os contêm devem fazer parte de todas as refeições ao longo do dia.

Para o controlo da glicemia após as refeições:

- A dose de insulina administrada deve cobrir a quantidade de HC ingeridos a cada refeição.
- No esquema de insulina intensivo, é fundamental fazer a contagem dos HC, uma vez que a dose de insulina rápida administrada às refeições deve ser ajustada de acordo com n.º de porções de HC ingeridos às refeições e com o valor da glicemia antes das mesmas.
- Para uma correcta contagem dos HC é inicialmente aconselhável um treino, pesando e medindo os alimentos (com colheres, copos ou taças) para posteriormente conseguirem identificar em qualquer local, o n.º de porções de HC ingeridas.
- A leitura da informação nutricional nos rótulos das embalagens (total de HC ou glucidos), permite fazer a contagem dos HC ingeridos.

Exemplo: iogurte magro sem açúcar ⇨ 100g
Hidratos de carbono ⇨ 3,9g

100g iogurte ----- 3,9g HC
175g (1 embalagem) ----- X

$$X = \frac{175 \times 3.9}{100} = 6,8g \text{ HC (} \frac{1}{2} \text{ porção)}$$

