Dra. Elsa Morgado · Nefrologia
Nefrologista · OM 37466 · NIF 192794272 · Faro

DIABETES TIPO 2 · SEM DOENÇA RENAL

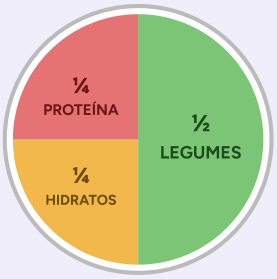
Diabetes tipo 2: proteger os rins

Para quem tem diabetes tipo 2 com função renal normal e sem proteína na urina. O objetivo é controlar o açúcar e prevenir complicações, incluindo as dos rins.

🎯 Os seus alvos

O quê	Alvo	Porquê / como
🩸 HbA1c	Individual	Para muitas pessoas < 7%; o seu médico define o alvo adequado a si.
🩺 Tensão	< 130/80	Meça em casa; pode ser definido um alvo mais baixo, se bem tolerado.
🧈 Colesterol LDL	Pelo seu risco	Geralmente < 70 ou < 55 mg/dL, conforme o risco cardiovascular.
⚖️ Peso	Perder ≥ 5%	Se tiver excesso de peso: perder 5–10% traz benefícios claros.
🫘 Rins	Vigiar	TFG (sangue) e albuminúria (urina) pelo menos 1 vez por ano.

🍽️ O método do prato



- **½ prato:** legumes e salada
- **¼ prato:** peixe, carne magra, ovo ou leguminosas
- **¼ prato:** batata, arroz, massa ou pão (de preferência integrais)
- Fruta inteira à sobremesa; água para beber

🍬 Hipoglicemia (açúcar < 70 mg/dL)

Mais provável com insulina ou sulfonilureias (gliclazida, glimepirida). Sinais: tremores, suores, fome, palpitações, confusão.

- Tome **15 g de açúcar**: 3 pacotes de açúcar em água, ou meio copo de sumo/refrigerante normal
- Meça de novo após **15 min**; repita se ainda < 70
- Depois, faça uma pequena refeição

🚦 Semáforo dos alimentos

🟢 Preferir

- Legumes e hortícolas: metade do prato; sopa de legumes
- Leguminosas: feijão, grão, lentilhas, ervilhas*
- Peixe (incluindo sardinha e cavala), frango/peru sem pele, ovos
- Pão integral ou de mistura, aveia, arroz/massa integrais (porção controlada)
- Fruta inteira: 1 peça de cada vez (laranja, maçã, pera)*
- Azeite; frutos secos sem sal (mão pequena)*
- Água, chá e café sem açúcar

🟡 Com moderação

- Batata, arroz, massa, pão: ¼ do prato
- Fruta muito doce (uvas, figos, dióspiro, banana madura): porções pequenas
- Leite e iogurte natural sem açúcar; queijo pouco curado
- Carne vermelha: no máximo 350–500 g/semana
- Vinho: pouco e só à refeição (risco de hipoglicemia)
- Adoçantes: com moderação, como transição para menos doce

🔴 Evitar / raramente

- Refrigerantes, sumos (mesmo 100% fruta), néctares, ice tea
- Bolos, pastelaria, pastel de nata, doces conventuais e algarvios (Dom Rodrigo, morgado)
- Açúcar, mel, compotas, cereais de pequeno-almoço açucarados
- Figos secos e fruta cristalizada em quantidade
- Enchidos, carnes processadas, fritos e fast-food
- Licores, aguardentes, medronho

** Se vier a ter doença renal com potássio alto, estes alimentos podem ter de ser ajustados.*

📞 Contacte o seu médico se…

- Hipoglicemias frequentes ou graves
- Glicemias repetidas > 300 mg/dL, muita sede
- Náuseas, dor de barriga, respiração rápida*
- Vómitos ou diarreia que impeçam beber
- Ferida, bolha ou zona vermelha num pé
- Inchaço das pernas

** Sobretudo se toma uma "-gliflozina": pode ser cetoacidose — procure a urgência.*

🔄 Trocas práticas

EM VEZ DE…	PREFIRA…
✗ Sumo de laranja ao pequeno-almoço	✓ Laranja inteira
✗ Pão branco com doce	✓ Pão de mistura com queijo fresco ou ovo
✗ Arroz, batata e massa no mesmo prato	✓ Um só hidrato (¼ do prato) e mais legumes
✗ Pastel de nata ou bolo ao lanche	✓ Iogurte natural + fruta ou frutos secos sem sal
✗ Refrigerante ou ice tea	✓ Água, água com gás, chá frio sem açúcar

💊 Medicamentos e produtos: cuidado!

🩸 **Metformina**: tomar com as refeições. A dose é ajustada se a função renal baixar.

💉 **Semaglutido, dulaglutido, tirzepatido…**: podem dar náuseas — coma devagar e pouco de cada vez, beba água. Diga que os toma antes de anestesias ou endoscopias.

🚫 **Anti-inflamatórios (AINEs)** — ibuprofeno, diclofenac…: afetam rins e tensão. Só com indicação médica.

💊 **Cortisona** (comprimidos ou injeções) sobe o açúcar: meça a glicemia mais vezes.

💧 **"-gliflozinas"** (dapagliflozina, empagliflozina…): protegem rim e coração. Beba água, cuide da higiene genital; suspender em dias de doença e 2–3 dias antes de cirurgia programada.

⚠️ **Insulina e sulfonilureias**: risco de hipoglicemia; o álcool aumenta-o. Tenha sempre açúcar consigo.

🌿 **Suplementos "para a diabetes"** (canela, chás, vitaminas): não têm benefício comprovado e não substituem a medicação.

🤒 **Dias de doença** (vómitos, diarreia, febre): beba líquidos, meça a glicemia mais vezes e contacte o seu médico — pode ter de parar por uns dias metformina, "-gliflozinas".

🏃 Estilo de vida

🚶 Exercício
≥ 150 min/semana, em pelo menos 3 dias (não mais de 2 dias seguidos sem exercício) + força 2–3 vezes/semana.

🪑 Menos tempo sentado
Levante-se e mexa-se uns minutos a cada 30 minutos.

⚖️ Peso
Se tiver excesso de peso, perder ≥ 5% já melhora o açúcar, a tensão e o colesterol.

🚭 Tabaco
Deixar de fumar protege coração, rins, olhos e pés.

🍷 Álcool
Pouco ou nada; sempre com comida. Pode causar hipoglicemia horas depois.

👣 Pés
Observe-os todos os dias; calçado confortável; exame dos pés pelo menos 1 vez/ano.

👁️ Olhos
Rastreio da retinopatia conforme indicação (em geral cada 1–2 anos).

💉 Vacinas
Gripe, pneumococo, COVID-19 e hepatite B conforme indicação.

🧪 Rins
TFG e albuminúria pelo menos 1 vez/ano.

🍽️ Um dia mediterrânico, com hidratos distribuídos — exemplo

Pequeno-almoço
1 fatia de pão integral com queijo fresco e tomate; café sem açúcar

Meio da manhã
1 peça de fruta (maçã ou pera)

Almoço
Sopa de legumes; dourada grelhada com 2 batatas pequenas, ½ prato de legumes e azeite

Lanche
Iogurte natural sem açúcar com flocos de aveia

Jantar
Salada de feijão-frade com ovo cozido, cebola, salsa e azeite; fruta inteira

Referências (fontes das recomendações):

1. American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes—2026 (secções 5, 6, 10, 11). Diabetes Care. 2026;49(Suppl 1).
2. Davies MJ et al. Management of hyperglycaemia in type 2 diabetes, 2022. Consensus report ADA/EASD. Diabetologia. 2022;65:1925–1966.
3. KDIGO 2022 Clinical Practice Guideline for Diabetes Management in CKD. Kidney Int. 2022;102(5S):S1–S127.
4. KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of CKD. Kidney Int. 2024;105(4S):S117–S314.
5. KDIGO 2021 Clinical Practice Guideline for the Management of Blood Pressure in CKD. Kidney Int. 2021;99(3S):S1–S87.
6. 2023 ESC Guidelines for the management of cardiovascular disease in patients with diabetes. Eur Heart J. 2023;44:4043–4140.
7. Direção-Geral da Saúde – PNPAS: Roda dos Alimentos e recomendações para redução do consumo de sal (≤ 5 g/dia, OMS).

Este folheto é informativo e não substitui o aconselhamento individual do seu médico ou nutricionista. Os valores-alvo devem ser personalizados. Não altere nem suspenda medicação sem falar com o seu médico.