



## Instruções de preparo para o exame para o paciente diabético

O preparo para o exame exige que seja pulada uma refeição e também modifica o plano de refeições normal. É por isso que pacientes com diabetes precisam ter certeza de que estão cuidando da glicemia. Será necessário seguir tanto as instruções neste folheto como as instruções relacionadas ao *Processo de preparo diário para o exame*.

Existem várias coisas que você precisa prestar atenção enquanto se prepara para o exame.

- Meça sua glicemia antes de todas as refeições e antes de dormir no dia anterior ao exame e no dia do exame.
- Meça sua glicemia caso esteja apresentando sinais de hipoglicemia ou de hiperglicemia
  - **Sinais de hipoglicemia incluem:** sensação de fome, tremor, nervosismo, sudorese, tontura, sonolência, confusão, ansiedade e fraqueza, além de dificuldade para falar.
  - **Sinais de hiperglicemia incluem:** boca ressecada, sensação de sede, necessidade frequente de urinar, visão borrada, sensação de fadiga, sensação de sonolência, perda de peso e sentir mais fome que o normal.
- Marque seu exame para o começo da manhã. Assim, você pode comer logo depois e tomar seu medicamento o mais próximo possível do horário normal
- Ligue para nosso consultório caso tenha dúvidas sobre o processo de preparo para o exame

Você pode consumir no máximo 45 gramas de carboidratos às refeições e no máximo 15 a 30 gramas de carboidratos aos lanches.

Encontre abaixo a quantidade de carboidratos em alguns alimentos e bebidas.

Alimentos e bebidas que contêm carboidratos	Quantidade de carboidratos
Suco de maçã (120 ml)	15
Suco de uva branca (120 ml)	20
Bebida esportiva (240 ml)	14
Gelatina, normal/com açúcar (1/2 xícara)	15
Picolé (leia a embalagem)	15
Raspadinha, não sorbet (leia a embalagem)	30
Açúcar (1 colher de chá ou 1 envelope)	4
Bebida nutricional transparente <i>Enlive</i>	52
Bebida nutricional transparente <i>Resource Breeze</i>	53

### Alimentos e bebidas que não contêm carboidratos

Caldos sem gordura, em cubos ou consômê	Café sem creme e sem leite
Refrigerante dietético transparente, p. ex., 7-Up	Chá sem açúcar ou dietético
Refrigerante dietético	Água com gás com e sem sabor

### Lembrete importante

- Todas as bebidas, sucos, gelatina e picolés consumidos devem ser transparentes, incolores ou amarelos.
- Eles **não** podem ser da cor vermelha, azul, roxa ou alaranjada.

**Um dia (em: \_\_\_\_\_) antes do exame**

Lembre-se, você precisa seguir tanto as instruções relacionadas ao *Processo de preparo diário para o exame* como também estas instruções. Neste dia, você bebe apenas líquidos transparentes.

Se você toma:	Manhã	Almoço/Jantar	Na hora de deitar
Comprimidos por via oral ou Byetta	Tome a dose normal	Não tome	Não tome
Insulina Lantus, Levemir ou NPH	Tome a dose normal		Tome <b>metade</b> (1/2) da dose normal
Insulina Humalog, Novolog, Apidra ou regular	Tome <b>metade</b> (1/2) da dose normal	Tome <b>metade</b> (1/2) da dose normal	Não tome
Insulina 75/25 ou 70/30	Tome <b>metade</b> (1/2) da dose normal	Tome <b>metade</b> (1/2) da dose normal	Não tome

**No próprio dia (em: \_\_\_\_\_) do exame**

Se você toma:	Manhã	Almoço/Jantar	Na hora de deitar
Comprimidos por via oral ou Byetta	Não tome	Tome se já tiver realizado o exame e foi liberado(a) para comer	Tome a dose normal
Insulina Lantus, Levemir ou NPH	Tome <b>metade</b> (1/2) da dose normal		Tome a dose normal
Insulina Humalog, Novolog, Apidra ou regular	Não tome	Tome se já tiver realizado o exame e foi liberado para comer	Tome a dose normal
Insulina 75/25 ou 70/30	Não tome	Tome se já tiver realizado o exame e foi liberado(a) para comer	Tome a dose normal