

Versão 3 do UK Diabetes and Diet Questionnaire, traduzido e adaptado

Idade: _____ Escolaridade: _____ Sexo: Masculino • Feminino •

Tempo decorrido desde a data de diagnóstico (anos): _____

Insuficiência económica registada no processo clínico: Sim • Não •

Relembre a sua dieta no último mês. Circunde a opção que melhor se adequa à sua situação.

1. Com que frequência ingeriu uma porção de vegetais ou leguminosas (como lentilhas ou feijão)? Incluindo também frescos, enlatados ou sopa.

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| A. 3 ou mais vezes por dia | D. 2-4 vezes por semana |
| B. 1-2 vezes por dia | E. 1 vez ou menos por semana |
| C. 5-6 vezes por semana | F. Nunca ou muito raramente |

2. Com que frequência ingeriu uma porção de fruta? Incluindo fresca, congelada, enlatada e seca/desidratada (sumos de fruta não devem ser contabilizados).

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| A. 3 ou mais vezes por dia | D. 2-4 vezes por semana |
| B. 1-2 vezes por dia | E. 1 vez ou menos por semana |
| C. 5-6 vezes por semana | F. Nunca ou muito raramente |

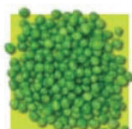
NOTA: Uma porção de vegetais, leguminosas ou de fruta fresca, congelada ou enlatada corresponde a 80g ou a "um punhado". Seguem-se alguns exemplos:



2 floretes



3 colheres de sopa cheias de vegetais/leguminosas



taça de sobremesa com salada



7 tomates cherry



1 peça de fruta média



2 peças de fruta pequenas



10 pedaços



1 punhado



1 fatia de 5 cm



1 colher de sobremesa de fruta desidratada/seca (30g ou ½ punhado)

3. Com que frequência ingeriu um bolo, um doce/bolo de pastelaria, um donut ou um biscoito/bolacha doce?

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| A. Nunca ou muito raramente | D. 5-6 vezes por semana |
| B. 1 vez ou menos por semana | E. 1-2 vezes por dia |
| C. 2-4 vezes por semana | F. 3 ou mais vezes por dia |

4. Com que frequência ingeriu doces, chocolate ou alimentos açucarados, como pipocas doces, amêndoas doces, gomas ou rebuçados?

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| A. Nunca ou muito raramente | D. 5-6 vezes por semana |
| B. 1 vez ou menos por semana | E. 1-2 vezes por dia |
| C. 2-4 vezes por semana | F. 3 ou mais vezes por dia |

5. Com que frequência ingeriu bebidas açucaradas? Incluindo bebidas com gás ou energéticas, sumos de fruta, batidos com açúcar e café/chá com açúcar ou xaropes doces (ex. mel, agave...).

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| A. Nunca ou muito raramente | D. 5-6 vezes por semana |
| B. 1 vez ou menos por semana | E. 1-2 vezes por dia |
| C. 2-4 vezes por semana | F. 3 ou mais vezes por dia |

6. Com que frequência utilizou manteiga, margarina, óleo de côco ou óleo vegetal no seu pão, batatas, vegetais, sopa ou para cozinhar?

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| A. Nunca ou raramente | D. 5-6 vezes por semana |
| B. 1 vez ou menos por semana | E. 1-2 vezes por dia |
| C. 2-4 vezes por semana | F. 3 ou mais vezes por dia |

7. Com que frequência ingeriu peixes gordos, como salmão fresco ou enlatado, truta, sardinhas ou cavala?

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| A. 2 ou mais vezes por semana | E. Menos de 1 vez por semana |
| B. 1 vez por semana | F. Nunca |

8. Com que frequência ingeriu álcool?

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| A. Nunca ou raramente | C. 5-6 vezes por semana |
| B. 1 vez ou menos por semana | E. 1-2 vezes por dia |
| C. 2-4 vezes por semana | F. 3 ou mais vezes por dia |

9. Com que frequência ingeriu queijo gordo como queijo curado ou amanteigado? Incluindo queijo em sandes, tostas, molhos, etc.

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| A. Nunca ou muito raramente | D. 3-5 vezes por semana |
| B. Uma vez ou menos por semana | E. Quase diariamente ou diariamente |
| C. 1-2 vezes por semana | F. 2 ou mais vezes por dia |

10. Com que frequência ingeriu carnes processadas como bacon, fiambre, salsichas, salame, chouriço, paio ou chouriço? Incluindo em sandes, refeições pré-prontas e em lanches.

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| A. Nunca ou muito raramente | D. 3-5 vezes por semana |
| B. Uma vez ou menos por semana | E. Quase diariamente ou diariamente |
| C. 1-2 vezes por semana | F. 2 ou mais vezes por dia |

11. Com que frequência ingeriu alimentos salgados, como fritos empacotados, batatas fritas, tiras de milho, frutos secos com sal (amendoins, milho frito...) ou aperitivos salgados?

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| A. Nunca ou muito raramente | D. 3-5 vezes por semana |
| B. Uma vez ou menos por semana | E. Quase diariamente ou diariamente |
| C. 1-2 vezes por semana | F. 2 ou mais vezes por dia |

12. Com que frequência ingeriu pastelaria salgada? Incluindo tartes/quiches, pasteis, chamuças, folhados, croquetes e rissóis.

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| A. Nunca ou muito raramente | D. 3-5 vezes por semana |
| B. Uma vez ou menos por semana | E. Quase diariamente ou diariamente |
| C. 1-2 vezes por semana | F. 2 ou mais vezes por dia |

13. Com que frequência ingeriu “fast food” adquirido através de *take-away* ou em restaurante (por exemplo, hambúrgueres, pizzas ou *nuggets*/frango frito)?

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| A. Nunca ou muito raramente | D. 3-5 vezes por semana |
| B. Uma vez ou menos por semana | E. Quase diariamente ou diariamente |
| C. 1-2 vezes por semana | F. 2 ou mais vezes por dia |

14. Com que frequência ingeriu sobremesas, como pudins, bolos, doces, ou gelados, excluindo fruta, após as suas refeições?

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| A. Nunca ou muito raramente | D. 3-5 vezes por semana |
| B. Uma vez ou menos por semana | E. Quase diariamente ou diariamente |
| C. 1-2 vezes por semana | F. 2 ou mais vezes por dia |

15. Com que frequência realizou 3 refeições principais, ao longo do seu dia (por exemplo, pequeno-almoço, almoço e jantar)?

Incluindo refeições leves como sandes, sopa e uma tosta/sandes. Excluindo snacks/lanches em que apenas ingeriu um biscoito, bolo, peça de fruta/vegetais, pacote de fritos ou um pedaço de queijo.

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| A. Todos os dias | E. Menos de uma vez por semana |
| B. 5-6 vezes por semana | F. Nunca ou muito raramente |
| C. 2-4 vezes por semana | |
| D. 1 vez por semana | |

16. Com que frequência tomou pequeno-almoço (mais do que uma bebida ou biscoitos/bolachas doces) até 2h depois de acordar?

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| A. Todos os dias | D. 1 vez por semana |
| B. 5-6 vezes por semana | E. Menos de uma vez por semana |
| C. 2-4 vezes por semana | F. Nunca ou muito raramente |

17. Com que frequência “petisca” ou “faz *snacks*” com alimentos ricos em gordura ou açúcar entre as refeições? Incluindo biscoitos, bolachas, chocolates, bolos, fritos, frutos secos ou queijo.

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| A. Nunca ou muito raramente | D. 2-4 vezes por semana |
| B. Menos de 1 vez por semana | E. 5-6 vezes por semana |
| C. 1 vez por semana | F. Todos os dias |

Na figura que se segue, cada fotografia representa uma porção. Utilize-as como orientação para as respostas subsequentes.



3 colheres de sopa de cereais ou de aveia (30g)

Pão (28g)

2-3 colheres de sopa de arroz cozinhado, massa cozida ou noodles (80g)

18. Com que frequência ingeriu uma porção de pão? Incluindo sandes, *wraps* ou tostas.

Uma porção de pão é uma fatia pequena, 1/2 baguete, um bico/"papo-seco" ou um *wrap*/tortilha.

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| (1) Nunca ou muito raramente | (4) 1-2 vezes por dia |
| (2) 1 vez por semana ou menos | (5) 3-4 vezes por dia |
| (3) 2-6 vezes por semana | (6) Mais do que 4 vezes por dia |

19. Quando ingeriu pão, optou por pães com maior teor de fibra?

Pães ricos em fibra incluem pão integral, de trigo integral e de centeio. Se segue uma dieta sem glúten, inclua pão sem glúten rico em fibra.

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| A. Sempre | D. Menos de metade das vezes |
| B. Sim, na maioria das vezes | E. Nunca |
| C. Metade das vezes | X. Não consumi pão |

20. Com que frequência ingeriu uma taça de cereais de pequeno-almoço, aveia ou muesli?

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| (1) Nunca ou muito raramente | (4) 1-2 vezes por dia |
| (2) 1 vez por semana ou menos | (5) 3-4 vezes por dia |
| (3) 2-6 vezes por semana | (6) Mais do que 4 vezes por dia |

21. Quando ingeriu cereais, optou por cereais com maior teor de fibra?

Cereais ricos em fibra incluem papas de aveia, muesli, *weetabix*, multi-grãos, trigo ou aveia e cereais de farelo.

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| A. Sempre | D. Menos de metade das vezes |
| B. Sim, na maioria das vezes | E. Nunca |
| C. Metade das vezes | X. Não consumi cereais |

22. Com que frequência ingere uma porção de arroz ou massa?

Uma porção corresponde a 2-3 colheres de arroz cozinhado ou massa cozida.

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| (1) Nunca ou muito raramente | (4) 1-2 vezes por dia |
| (2) 1 vez por semana ou menos | (5) 3-4 vezes por dia |
| (3) 2-6 vezes por semana | (6) Mais do que 4 vezes por dia |

23. Quando ingeriu arroz ou massa, selecionou opções integrais?

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| A. Sempre | D. Menos de metade das vezes |
| B. Sim, na maioria das vezes | E. Nunca |
| C. Metade das vezes | X. Não consumi estes alimentos |

24. Que tipo de leite consumiu, com maior frequência?

- | | |
|---|--|
| A. Nenhum | B. Leite meio gordo (vaca, cabra ou ovelha) |
| A. Soja, aveia, arroz ou outra bebida vegetal | D. Por vezes leite gordo, outras vezes leite meio gordo ou magro |
| A. Leite magro (vaca, cabra ou ovelha) | F. Leite gordo (vaca, cabra ou ovelha) |