

DIABETES

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS



O tratamento nutricional do paciente com diabetes não é pautado em restrições alimentares, e sim em um planejamento alimentar saudável com possibilidade de flexibilização nas escolhas alimentares, conjugando a quantidade de alimentos ingerida, em especial os carboidratos.

Por Flora Bandeira

A alimentação é um aliado e tanto no controle da glicose. Além de ajudar a controlar os níveis sanguíneos de glicose, também auxilia na demanda nutricional do momento que você vive e ajuda no controle do peso. E qual é a melhor estratégia nutricional? A melhor estratégia nutricional é aquela que se encaixa no seu estilo de vida e atende os objetivos que você tem naquele momento. Logo, o plano alimentar pode e deve ser adaptado para cada momento da vida. Todo plano alimentar deve ser prescrito por uma nutricionista capacitada. Aqui deixo orientações práticas e rápidas para o seu dia a dia.



Alimentação Balanceada e Variada: Comer uma variedade de alimentos saudáveis, incluindo vegetais, frutas, proteínas magras, grãos integrais e laticínios com baixo teor de gordura. A variedade é importante pois nenhum alimento contempla todos os nutrientes.

Controle de Carboidratos: Monitorar a ingestão de carboidratos, pois eles têm um impacto direto nos níveis de açúcar no sangue. Preferir carboidratos complexos encontrados em grãos integrais, legumes e vegetais, que são digeridos mais lentamente e têm um impacto menor no açúcar no sangue ao invés de carboidratos simples que elevam rapidamente a glicose como mel, doces, refrigerantes, sucos de uva ou laranja. Não há necessidade de retirar o carboidrato da dieta para controlar sua glicose, o seu consumo deve ser moderado e organizado.

Refeições Regulares: Fazer refeições e lanches regulares ao longo do dia para evitar grandes flutuações nos níveis de açúcar no sangue. Você não precisa fazer 5 ou 6 refeições se não desejar. Contemplando as três refeições principais: café, almoço e jantar pode ser o suficiente. Caso deseje associar lanches, não há contra indicação.

Evite: o consumo de refrigerantes e produtos industrializados adoçados como os sucos de caixa.

Fibras: Incluir alimentos ricos em fibras, como vegetais, frutas, grãos integrais e legumes, para ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue.

Gorduras Saudáveis: Optar por gorduras saudáveis, como as encontradas em azeite de oliva, abacate, nozes, sementes e salmão. Evitar gorduras saturadas e trans.

Redução de Açúcares e Doces: Limitar a ingestão de açúcares adicionados e doces. Optar por opções de sobremesas saudáveis, como frutas frescas. Suspenda o açúcar refinado (o açúcar de mesa) e, se preferir adoçar seu alimento, opte pelo adoçante. Açúcar demerara, mascavo e de coco também são refinados, devem ser evitados.





Consumo diário de frutas é muito importante, mas não exagere nas quantidades, pois elas possuem “frutose”, uma forma de carboidrato que também eleva a glicemia. Consuma 3 porções de frutas por dia e em horários diferentes (fracionadamente).

Consuma diariamente legumes e verduras entre 3 a 5 porções no almoço e jantar.

Prefira versões integrais dos pães, torradas, biscoitos, arroz e massas e consuma com moderação.

Bebidas alcoólicas: quando liberadas pelo seu médico, **não devem ser consumidas isoladamente** e sim acompanhadas de alimentos, pois podem provocar hipoglicemia.

Mantenha um peso saudável: se o seu peso está acima do recomendado procure manter um plano alimentar que também contemple a redução do peso.

Mastigue bem os alimentos e aprenda a saboreá-los: a mastigação estimula o centro da saciedade (localizado no cérebro) e este processo demora cerca de 20 minutos para ocorrer, tempo mínimo que você deve dedicar à sua refeição. Saboreie os alimentos e coma com prazer!

Carnes, peixe e aves podem ser consumidas dando preferência aos cortes magros e retirando a pele das aves. Devem ser preparadas com pouca gordura (assadas, grelhadas ou cozida). evite as frituras

Como montar um prato saudável?



FONTE: SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA



EVITE



- Açúcar, mel, sorvetes, balas e chocolates comuns (sem serem diet), doces em geral, bolachas recheadas, biscoitos, bolachas água e sal e torradas sem serem integrais; salgadinhos tipo “chips”, salgadinhos fritos e farinhas (de mandioca, de milho).
- Carnes gordas (cupim, costela), carne seca, bacon, torresmo, pele de frango.
- Frios e embutidos (salsicha, lingüiça, presunto, mortadela, salame).

ORIENTAÇÕES ADICIONAIS

- **Hidratação:** Beber bastante água ao longo do dia.
- **Monitoramento:** Medir regularmente os níveis de açúcar no sangue para ajustar a dieta conforme necessário.
- **Consultas Regulares:** Manter consultas regulares com um nutricionista e endocrinologista para ajustes e orientações específicas.



É importante lembrar que cada pessoa é única e o plano alimentar deve ser personalizado de acordo com as necessidades e preferências do paciente. O profissional mais indicado para personalizar um plano alimentar é o nutricionista capacitado em diabetes.

