
DIABETES: MEDIDAS DIETÉTICAS COMPATÍVEIS

Palestrante Dália Guimarães

Nutricionista (CRN6 – 21768)

Pós-graduanda em Nutrição Clínica

Nutricionista da Maternidade Escola Santa Mônica



INTRODUÇÃO

- Segundo o Instituto de Medicina (IOM), **Terapia Nutricional** é o tratamento de uma doença ou condição por meio da mudança da ingestão de nutrientes ou de todo um alimento.
- A conduta nutricional direcionada a indivíduos com DMI e DM2, pré-diabetes e diabetes mellitus gestacional (DMG) deve ser definida com base em avaliação e diagnóstico nutricional, para posterior programação das intervenções nutricionais.

PAPEL DO NUTRICIONISTA NA DIABETES

- Promover educação nutricional para indivíduos diabéticos;
- Esclarecer aos membros da equipe sobre os princípios da terapia nutricional, a fim de obter seu apoio nas implementações e desmistificar concepções.



INTERVENÇÃO NUTRICIONAL

- Evidências científicas demonstram que a intervenção nutricional tem impacto significativo na redução da HbA1c no DM1 e no DM2, após 3 a 6 meses de seguimento com nutricionista, independentemente do tempo de diagnóstico da doença;
- Além disso, quando associado a outros componentes do cuidado em DM, o acompanhamento nutricional pode favorecer ainda mais os parâmetros clínicos e metabólicos.
- Conduta  CARÁTER SUBJETIVO, INDIVÍDUO COMO CENTRO DO CUIDADO.

PREVENÇÃO DE DM2

MUDANÇAS DE ESTILO DE VIDA

- Redução de peso para indivíduos com excesso de peso;
- Diminuição da ingestão calórica diária;
- Mínimo de 150 minutos de atividade física na semana;
- Intervenção medicamentosa quando mudanças no estilo de vida não são suficientes.

TRATAMENTO



RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

Tabela 1. Composição nutricional do plano alimentar indicado para indivíduos com DM.

Macronutrientes	Ingestão diária recomendada
Carboidratos	Carboidratos totais: 45 a 60% Não inferior a 130 g/dia
Sacarose	5%
Frutose	Não se recomenda sua adição aos alimentos
Fibra alimentar	Mínimo de 14 g/1.000 kcal DM2: 30 a 50 g/dia
Gordura total	20 a 35% do VET
Ácidos graxos saturados	< 6% do VET
Ácidos graxos poli-insaturados	Completar de forma individualizada
Ácidos graxos monoinsaturados	5 a 15% do VET
Colesterol	< 300 mg/dia
Proteína	15 a 20% do VET
Micronutrientes	Ingestão diária recomendada
Vitaminas e minerais	As mesmas recomendações da população sem diabetes
Sódio	Até 2.000 mg

DM2: diabetes *mellitus* tipo 2; VET: valor energético total (considerar as necessidades individuais, utilizando parâmetros semelhantes aos da população não diabética, em todas as faixas etárias).

CARBOIDRATOS

A DIETA DO PACIENTE DIABÉTICO É NORMOGLICÍDICA

A ingestão de carboidrato influencia diretamente os níveis de glicose pós-prandial, sendo ele o macronutriente de maior preocupação no manejo glicêmico.

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

Tabela 1. Composição nutricional do plano alimentar indicado para indivíduos com DM.

Macronutrientes
Carboidratos
Sacarose
Frutose
Fibra alimentar
Gordura total
Ácidos graxos saturados
Ácidos graxos poli-insaturados
Ácidos graxos monoinsaturados
Colesterol
Proteína
Micronutrientes
Vitaminas e minerais
Sódio

DM2: diabetes *mellitus* tipo 2; VET: valor energético total (considerar em todas as faixas etárias).

VITAMINAS

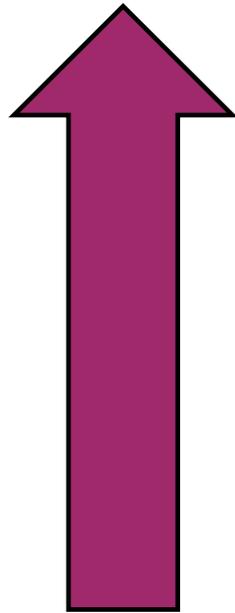
- VITAMINA B12: Uso prolongado de Metformina pode resultar na deficiência de VitB12. DEFICIÊNCIA: neuropatia diabética. Suplementar em indivíduos deficientes.
- VITAMINA D: Deficiência está associada à mau controle glicêmico. Melhora sensibilidade e secreção de insulina. Suplementar em indivíduos deficientes.

ÍNDICE GLICÊMICO

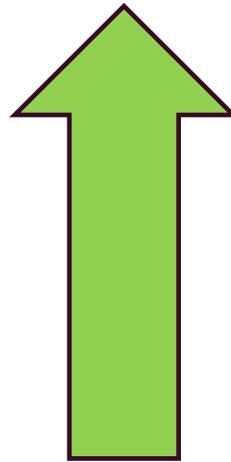
- Capacidade que o carboidrato contido nos alimentos tem em elevar a glicemia.
- Cada carboidrato entra com velocidades diferentes na corrente sanguínea.

IG baixo: 50mg/dL → Maçã, Ameixa;
IG moderado: 50 a 90mg/dL → Manga, Uva;
IG alto > 90mg/dL → Melancia

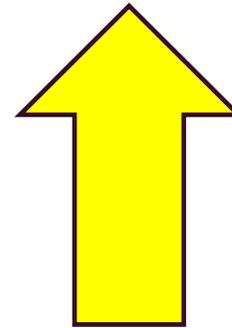
EFEITOS DOS NUTRIENTES NA GLICEMIA



CARBOIDRATOS
:
100% convertidos
em glicose
15 min à 2 horas

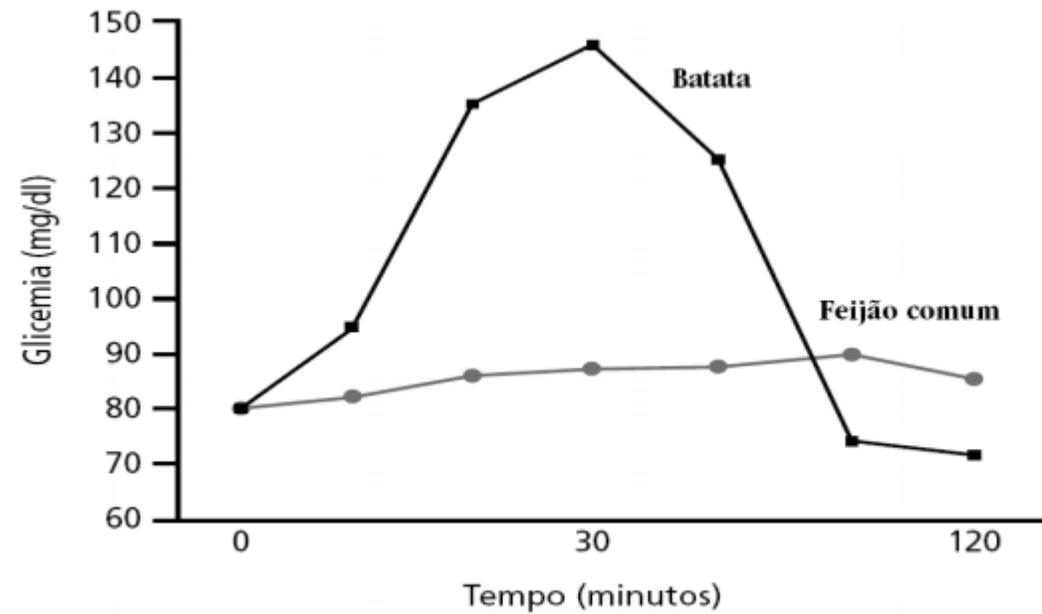


PROTEÍNAS:
35 a 60%
convertidas em
glicose
3 a 4 horas



LIPÍDIOS:
10% convertidos em
glicose
5 horas

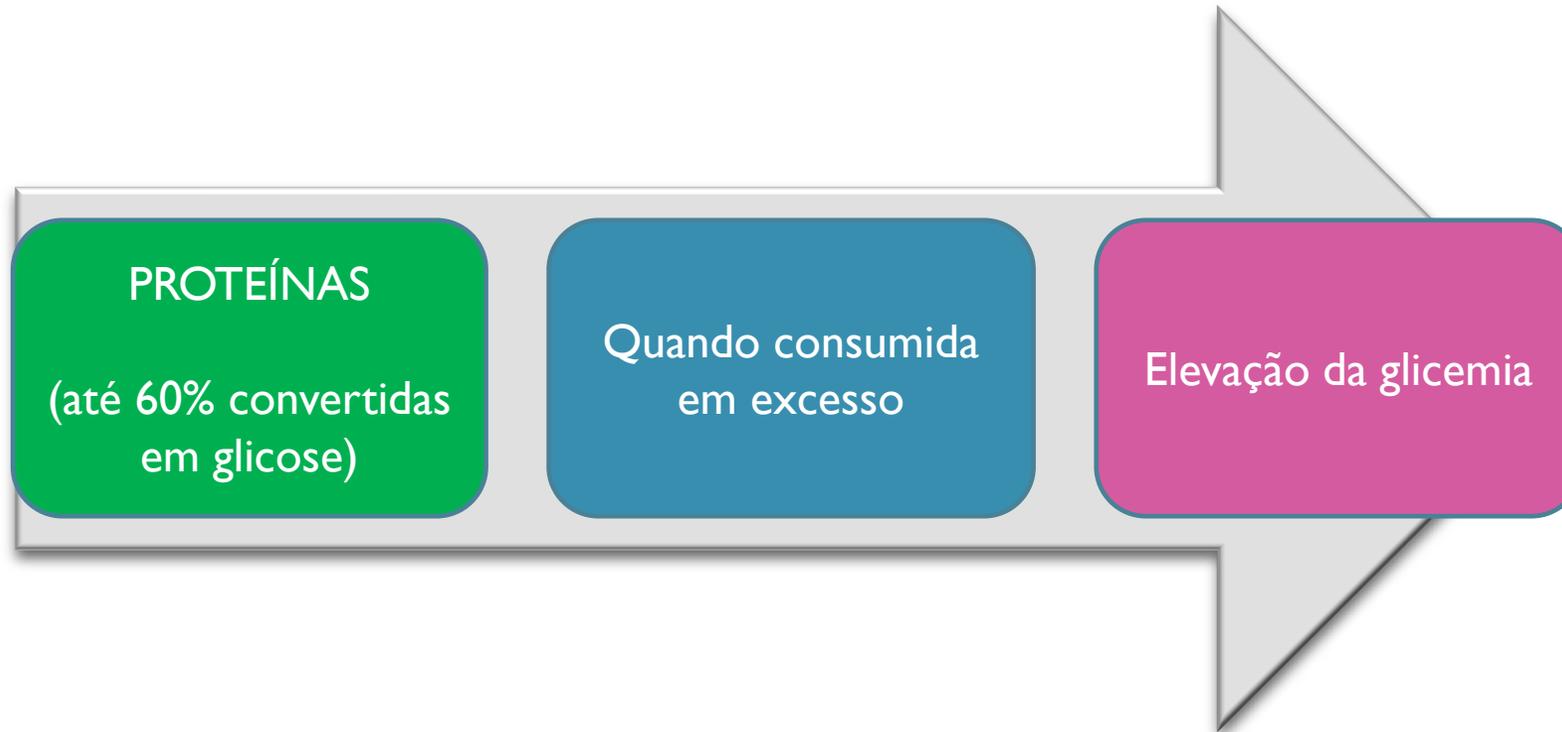
RESPOSTA GLICÊMICA



EFEITO DAS FIBRAS



EFEITOS DAS PROTEÍNAS



CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

- Em 1994, a ADA criou a Estratégia Nutricional que permitia conhecer a quantidade de carboidratos contida nos alimentos para que haja uma programação nas refeições.

Permite ao paciente maior flexibilidade quanto às escolhas.



CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

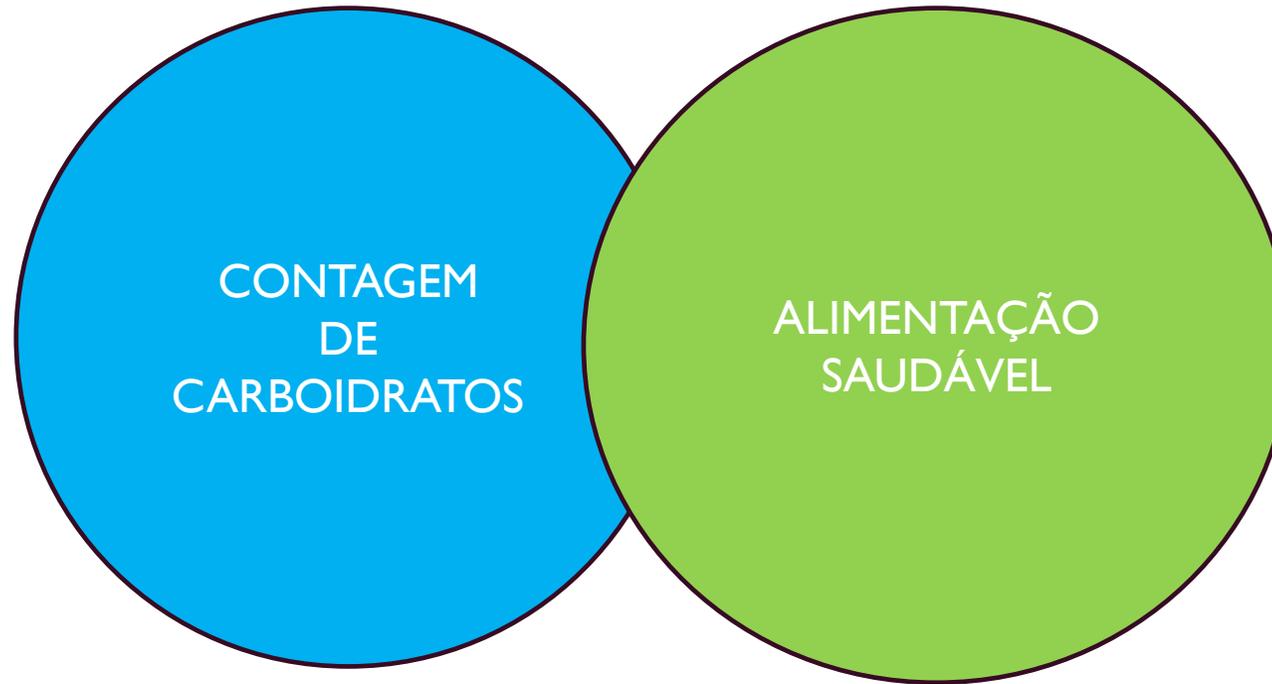
A técnica consiste em calcular os gramas de carboidratos a serem ingeridos em cada refeição, a fim de determinar seus efeitos na glicemia.

- Diabéticos tipo 1: Em terapia insulínica convencional, ou terapia intensiva com múltiplas doses, ou com bomba de infusão;
- Diabéticos tipo 2: Em uso de medicamentos orais ou apenas em tratamento dietético.

Otimizar o controle glicêmico com menores variações das glicemias pós-prandiais.

VANTAGENS DA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

- Atingir o melhor controle glicêmico possível, reduzindo as concentrações de Hemoglobina Glicada;
- Reduzir as complicações em decorrência da hiperglicemia;
- Manter ou atingir o peso ideal;
- Melhorar a aceitação da doença e da dieta pelo paciente.



Tem que ser inserida dentro de um contexto de alimentação saudável, para garantia dos demais nutrientes necessários.

ADOÇANTES

- Não são essenciais ao tratamento de DM.
- Podem favorecer o convívio social e a flexibilidade do plano alimentar
- Os edulcorantes aprovados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), no Brasil, são sorbitol, manitol, isomaltitol, maltitol, aspartame, sacarina, ciclamato, estevia, acessulfame-K, sucralose, neotame, taumatina, lactitol, xilitol e eritritol.

Rodízio entre as opções.

COMPLICAÇÕES AGUDAS

HIPOGLICEMIA:

- Hipoglicemia leve (50 a 70 mg/dL) : 15 g de carboidrato, que equivale a 150 mL de suco comum/refrigerante comum ou 1 colher de sopa de açúcar ou 3 balas de caramelo.
- Hipoglicemia grave (abaixo de 50 mg/dL): 30g de carboidratos.

Em casos de inconsciência:

Evitar líquidos; utilizar gel de carboidratos; mel.

SUPLEMENTAÇÃO DE ERVAS E PLANTAS

Canela;

Chá Verde;

Resveratrol;

Magnésio;

Cromo picolinato.



Sem comprovações científicas consistentes que assegurem sua suplementação em DM.

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM DIABETES

Os objetivos educação em DM, com relação ao indivíduo, são:

- Apoiar a tomada de decisão;
- Orientar o autogerenciamento e a resolução de problemas;
- Promover a colaboração ativa entre paciente e equipe de saúde, a fim de melhorar os resultados clínicos, o estado de saúde e a qualidade de vida de maneira eficaz **em termos de custos.**
- ATENÇÃO A: grau de alfabetização/ barreiras culturais.

ALIMENTOS “MILAGROSOS” X ALIMENTOS “PROIBIDOS”



3 colheres de sopa (60g)
37g de carboidratos
0g de fibras
152kcal



Fatia média (100g)
25g de carboidratos
2,1g de fibras
112 kcal



1 pão francês (50g)
29g de carboidratos
2g de fibras
150kcal

AVEIA: TODOS OS TIPOS SÃO IGUAIS?

FLOCOS



Em 30g:
117kcal
19,8g de carboidratos
3,2g de fibras
R\$2,99

FARINHA



Em 30g:
117kcal
19,8g de carboidratos
3,2g de fibras
R\$2,99

FARELO



Em 30g:
74kcal
19g de carboidratos
5g de fibras
R\$4,08

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Reduzir ingestão calórica, quando necessário;
- Trabalhar a educação nutricional, de modo a conscientizar o paciente;
- Desmistificar quanto a retirada de carboidrato da dieta;
- Incentivar prática regular de exercícios físicos;
- Promover uma prescrição dietética que respeite questões como: preferências alimentares, cultura, custo;
- Conscientizar quanto a combinação de alimentos: evitar o consumo ISOLADO de carboidratos. Associar à fibras e/ou proteínas.

EXEMPLOS DE REFEIÇÕES

Café da manhã:

- Cuscuz OU pão francês
- Ovos OU queijo coalho
- Café (adoçante/açúcar/ou sem)

Lanche da manhã:

- 1 fruta
- Farelo de aveia

Almoço:

- Salada
- Arroz OU macarrão
- Feijão
- Carne OU frango OU peixe

EXEMPLOS DE REFEIÇÕES

Lanche da tarde:

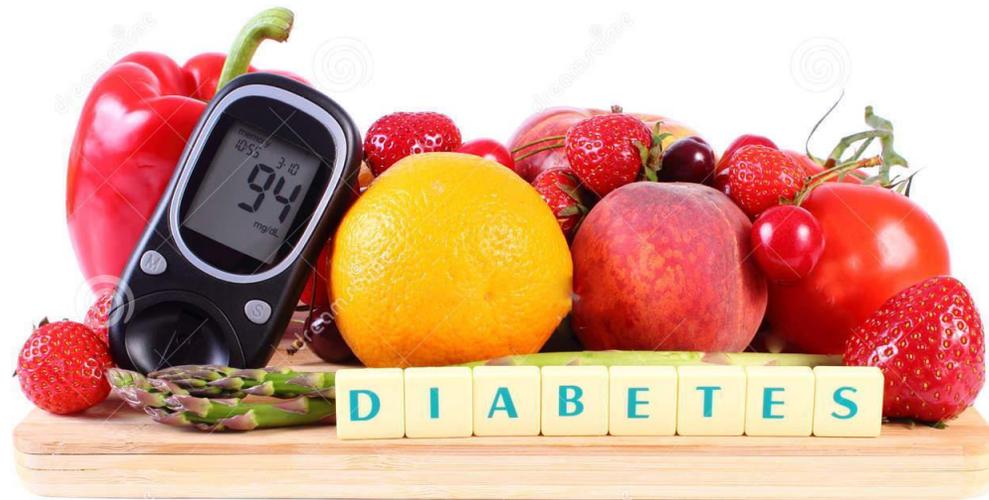
- 1 fruta
- Leite OU coalhada OU queijo coalho

Jantar:

- Macaxeira OU batata doce OU inhame OU banana comprida OU cuscuz
- Ovos OU sardinha OU frango OU carne
- Café OU chá (adoçante/açúcar/ou sem)

Ceia:

- Papa de aveia (leite, farelo de aveia)



OBRIGADA!

 dalliaguimaraes

 dallia_guimaraes@hotmail.com

Dália
Guimarães
nutrição clínica