

# A alimentação do diabético. Do que se diz....ao que se sabe

Nídia Braz  
Dezembro 2014

# + Objetivos da intervenção nutricional na diabetes

## tipo 1

Articular a ingestão de alimentos com a administração de insulina, de modo a prevenir flutuações perigosas de glucose

## tipo 2

Adequar o regime alimentar (dieta) de modo a reduzir o risco de doença cardiovascular e a resistência à insulina



## Paciente em insulina

- Adequar a terapia em torno do plano alimentar
- Ceia para evitar hipoglicemia noturna
- Insulinas de ação rápida não necessitam do mesmo tipo de merendas

# Modificações terapêuticas do estilo de vida



- Perda de peso (5 a 7%)
- Atividade física regular  
(150 min/sem ou 10000 passos/dia)
- Redução da ingestão de gorduras  
(para reduzir calorias)

# Objetivos da terapêutica nutricional no diabético – atingir e manter:



**Controlo dos níveis de glucose**

**Redução do risco de d. cardiovascular**  
(perfil de lipidos e lipoproteínas)

**Redução do risco de doença vascular**  
(níveis de pressão arterial)

# Objetivos da terapêutica nutricional no diabético



Prevenir ou atrasar as complicações  
crônicas

Ir ao encontro das necessidades, com  
respeito pelas preferências individuais

Manter o prazer de comer



Perder peso é importante na maioria dos casos mas, nos **idosos frágeis**, pode induzir **desnutrição**

## Paciente sem terapêutica farmacológica:

- 3-4 porções de HC por refeição em mulheres e 4-5 em homens
- Merendas com 1-2 porções
- Acordar plano e ajustar, se necessário

## Pacientes com antidiabéticos orais:

- Refeições mais frequentes e menos volumosas



- Perda de peso (5 a 7%)
- Atividade física regular (150 min/semana)
- Redução da ingestão de gorduras (para reduzir calorias)



Reduzir gorduras é a forma mais eficaz de reduzir a ingestão de calorias

9kcal/g



# Efeitos no nível de glucose

Com **efeito** direto:

Sementes, cereais, arroz, preparados com farinha  
(pão, piza, massas, bolos, bolachas) batatas

Leite, iogurtes, gelados, doces

Frutos, sumos e refrigerantes

**Sem efeito** direto:

Carne, peixe ovos, queijo, frutos secos

Bebidas sem açúcar, chá, café

Ervas aromáticas, especiarias,

Gorduras, maionese, natas



Hidratos de carbono de ação rápida

Provocam subida rápida dos níveis de glucose, que a insulina não consegue corrigir - devem ser evitados;

Tratam hipoglicémia ligeira ou moderada



Alimentos e bebidas com glucose livre: refrigerantes, doces cozinhados, rebuçados





Hidratos de carbono de ação média

Têm índice glicémico largo,  
os seus efeitos podem ser  
equilibrados com a injeção de  
insulina

Alimentos ricos  
em amido, doces  
complexos,  
leite e fruta





Hidratos de carbono de ação lenta

Têm pouco impacto nos níveis de glicémia,

o seu consumo não requer insulina

**Leguminosas,  
milho doce,  
sorbitol**



## + Os alimentos especiais para diabéticos ...

são formulados com intenção de reduzir açúcares, muitas vezes são excessivamente ricos em gorduras, muitas vezes em gorduras saturadas

## + Os alimentos especiais para diabéticos ...

... com intenção de reduzir açúcares, são adoçados com substitutos do açúcar.

Diferentes adoçantes têm diferentes efeitos na glucose sanguínea e no peso (diferentes valores calóricos, também diferentes efeitos na saciedade).



aspartamo, sacarina, acesulfame K, ciclamato, sucralose e outros adoçantes não nutritivos são muito doces usam-se em quantidades muito pequenas, por isso não afetam os níveis de glucose



**Sorbitol, xilitol, isomalte, manitol, tagatose e outros adoçantes nutritivos têm menos calorias e menos efeito nos níveis de glucose do que o açúcar... mas, consumidos em excesso têm efeito laxante, estão associados a grandes quantidades de gorduras**



O açúcar natural dos frutos - **frutose** - não tem vantagem sobre o açúcar, tem as mesmas calorias, afeta os níveis de glucose e, quando consumido em excesso, pode ter efeito laxante

+ O açúcar pode estar referido nos rótulos de maneiras diversas:

sacarose, dextrose, glucose,  
maltose, frutose, lactose,  
açúcar invertido, xaropes,  
mel ...

É preciso ler rótulos com atenção!



**+ Ingestão de proteínas**  
Os alimentos proteicos - 15 a 20% do total das calorias, não interferem com as necessidades de insulina.

Total Fat	12g
Saturated Fat	3g
Trans Fat	0g
Cholesterol	20mg
Sodium	470mg



## + Ingestão de gorduras

Alimentação cardioprotetora

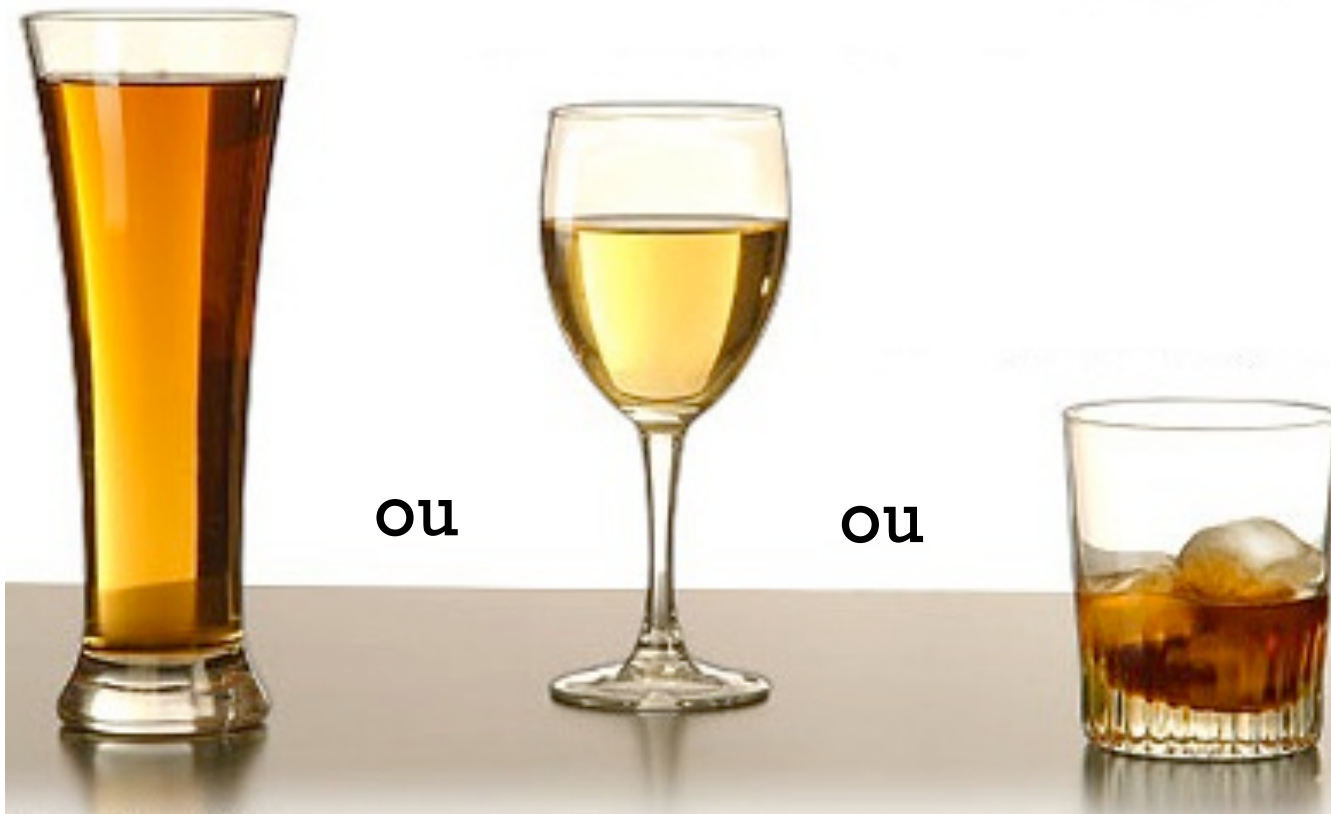
– respeitando os limites de ingestão de energia



O álcool tem elevado conteúdo calórico!

Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas é uma boa estratégia para perda de peso, controlo da hipertensão e da hipertrigliciridemia.

O consumo regular pode piorar a neuropatia periférica.



- + Mulheres adultas: 1 bebida/dia, ou menos
- Homens adultos: 2 bebidas/dia, ou menos

# Comer fora de casa

- Discutir muito bem as refeições
- + ▪ Escolher restaurantes
- Estimar os HC presentes nos pratos
- Escolher peças mais pequenos  
(maçãs, batatas, bananas...)

## Comer em casa

- Usar pratos mais pequenos
  - Servir no prato, guardar o resto fora da vista
- +
- Guardar restos antes de servir refeição
  - Porções pequenas, se há o hábito de repetir

