



Luciana Benjamin

nutrição e educação em diabetes

GUIA ALIMENTAR

PARA PESSOAS COM DIABETES

Guia alimentar para pessoa com diabetes

Este guia é um recurso indispensável para qualquer pessoa que queira aprender a gerenciar o diabetes através da alimentação saudável. Com informações claras e práticas, você estará bem equipado para tomar decisões alimentares conscientes e alcançar um estilo de vida mais saudável e equilibrado.



Índice

Alimentação Saudável: Entenda como a alimentação pode desempenhar um papel crucial no controle da doença.

Contagem de Carboidratos: Aprenda a contar carboidratos de forma eficaz para gerenciar os níveis de glicose no sangue.

Escolha de Alimentos de Baixo Índice Glicêmico: Descubra quais alimentos têm um impacto menor nos níveis de açúcar no sangue e como incorporá-los em sua dieta diária.

Planejamento de Refeições: Dicas e estratégias para planejar refeições equilibradas que ajudem a manter os níveis de glicose estáveis ao longo do dia.

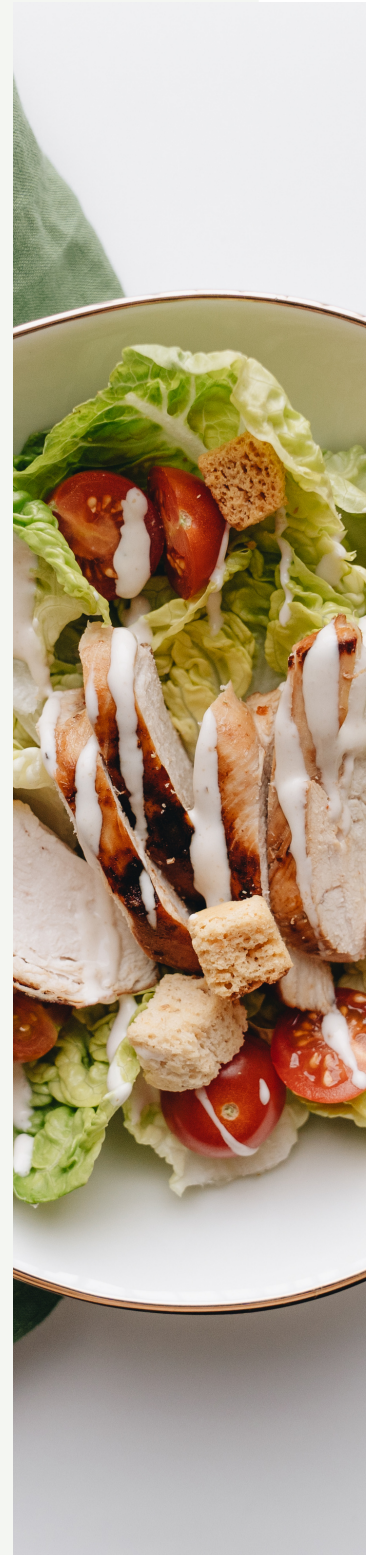
Estratégias para Situações Específicas: Orientações práticas sobre como lidar com desafios comuns, como comer fora de casa, participar de eventos sociais e lidar com tentações alimentares.



Alimentação Saudável:

A alimentação desempenha um papel crucial no controle do diabetes de várias maneiras:

1. **Glicemia Controlada:** Alimentos que contêm carboidratos são os principais responsáveis pelo aumento dos níveis de glicose no sangue. Ao monitorar a ingestão de carboidratos, é possível manter os níveis de glicose dentro da faixa recomendada, ajudando a prevenir picos e quedas bruscas.
2. **Manutenção do Peso Corporal:** Manter um peso corporal saudável é importante para o controle do diabetes, pois o excesso de peso pode tornar as células do corpo mais resistentes à insulina, dificultando o controle da glicose no sangue. Uma alimentação balanceada, pode ajudar na perda de peso e na manutenção de um peso corporal saudável.



3. **Controle da Pressão Arterial e Colesterol:** Além de controlar os níveis de glicose no sangue, uma dieta saudável para o diabetes também pode ajudar a controlar outros fatores de risco, como pressão arterial elevada e níveis elevados de colesterol. Alimentos ricos em fibras, como frutas, legumes, grãos integrais e leguminosas, podem ajudar a reduzir a pressão arterial e os níveis de colesterol LDL (colesterol ruim).

4. **Redução do Risco de Complicações:** Manter uma alimentação saudável pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver complicações associadas ao diabetes, como doenças cardíacas, danos nos nervos, problemas renais e problemas oculares. Uma dieta rica em nutrientes essenciais, antioxidantes e anti-inflamatórios ajuda a proteger o corpo contra danos causados pelo diabetes.



5. **Melhora na Sensibilidade à Insulina:** Certos alimentos, como grãos integrais, vegetais não amiláceos e gorduras saudáveis, podem ajudar a melhorar a sensibilidade à insulina, tornando mais fácil para as células do corpo absorver e utilizar a glicose no sangue. Isso pode ajudar a melhorar o controle do diabetes a longo prazo.

Uma alimentação saudável desempenha um papel crucial no controle do diabetes, ajudando a regular os níveis de glicose no sangue, manter um peso corporal saudável, controlar fatores de risco adicionais e reduzir o risco de complicações associadas à doença. É importante trabalhar com um nutricionista em diabetes e um endocrinologista para desenvolver um plano alimentar personalizado que atenda às suas necessidades individuais e objetivos de saúde.



Contagem de Carboidratos

- 1. Use Tabelas de Alimentos:**
Comece familiarizando-se com as tabelas de alimentos que mostram a quantidade de carboidratos em porções padrão de diferentes alimentos. Existem muitos recursos online e aplicativos móveis que fornecem informações detalhadas sobre o conteúdo de carboidratos dos alimentos.
- 2. Leia os Rótulos dos Alimentos:** Ao fazer compras, verifique os rótulos dos alimentos para encontrar a quantidade de carboidratos por porção. Preste atenção no tamanho da porção, pois isso pode influenciar a quantidade total de carboidratos que você está consumindo.



3. **Aprenda a Estimar Porções:** Nem sempre é possível pesar ou medir alimentos, especialmente quando você está fora de casa. Aprenda a estimar o tamanho das porções usando medidas caseiras (como xícaras, colheres de sopa e mãos) para ajudá-lo a determinar a quantidade de carboidratos em suas refeições.

4. **Calcule a Quantidade Total de Carboidratos:** Some a quantidade de carboidratos em todos os alimentos que você está consumindo em uma refeição para calcular a quantidade total de carboidratos. Isso inclui alimentos como grãos, frutas, vegetais, laticínios e alimentos processados que contenham carboidratos.



5. **Registre o Consumo de Carboidratos:** Mantenha um registro do consumo de carboidratos ao longo do dia para ajudá-lo a monitorar sua ingestão e manter um controle mais preciso dos níveis de glicose no sangue. Existem aplicativos móveis e diários alimentares que facilitam o acompanhamento do consumo de carboidratos.

6. **Ajuste a Ingestão de Insulina:** Com base na quantidade de carboidratos que você está consumindo em uma refeição, ajuste a dose de insulina prescrita pelo seu médico para manter os níveis de glicose no sangue dentro da faixa desejada.



7. **Consulte um Profissional de Saúde:** Durante meus atendimentos você receberá orientação personalizada sobre como iniciar a contagem de carboidratos e como isso se aplica ao seu plano de tratamento individual.

Lembre-se de que a contagem de carboidratos pode ser um processo de aprendizado, e pode levar tempo para se acostumar. Seja paciente consigo mesmo e esteja aberto a fazer ajustes conforme necessário para alcançar o controle ideal do diabetes.



Escolha de Alimentos de Baixo Índice Glicêmico

Alimentos com um impacto menor nos níveis de açúcar no sangue geralmente têm um baixo índice glicêmico (IG). O índice glicêmico é uma medida que classifica os alimentos com base em como eles afetam os níveis de glicose no sangue após serem consumidos. Alimentos com um IG baixo são absorvidos mais lentamente, resultando em aumentos graduais e moderados nos níveis de açúcar no sangue.

1. **Vegetais não amiláceos:** Vegetais como espinafre, brócolis, couve-flor, abobrinha, tomate, pepino e pimentão geralmente têm um baixo IG devido ao seu baixo teor de carboidratos e alto teor de fibras.



2. **Frutas:** Algumas frutas têm um IG baixo quando consumidas em porções moderadas. Exemplos incluem maçãs, peras, cerejas, morangos, pêssegos e ameixas. É importante observar que frutas muito maduras ou processadas, como sucos de frutas, podem ter um IG mais alto.
3. **Leguminosas:** Feijões, lentilhas e grão-de-bico são ricos em fibras e proteínas, o que ajuda a diminuir a taxa de digestão e absorção de carboidratos, resultando em um impacto menor nos níveis de açúcar no sangue.
4. **Grãos Integrais:** Alimentos feitos com grãos integrais, como arroz integral, quinoa, cevada, aveia e pão integral, tendem a ter um IG mais baixo do que seus equivalentes refinados, pois contêm fibras e outros nutrientes que retardam a digestão.



5. **Nozes e Sementes:** Nozes, sementes de chia, sementes de linhaça, amêndoas e nozes são fontes de gorduras saudáveis, proteínas e fibras, o que ajuda a diminuir a velocidade de absorção de carboidratos e, conseqüentemente, o impacto nos níveis de açúcar no sangue.

6. **Produtos lácteos:** Alimentos lácteos como iogurte grego, leite e queijo podem ter um IG moderado, especialmente quando são consumidos em sua forma integral e sem adição de açúcares.

Ao incluir esses alimentos em sua dieta, você pode ajudar a manter os níveis de açúcar no sangue mais estáveis ao longo do dia. No entanto, é importante lembrar que a moderação é fundamental, mesmo com alimentos de baixo índice glicêmico, e que a individualidade biológica de cada pessoa também desempenha um papel importante na resposta glicêmica aos alimentos.



Planejamento de Refeições

Planejar refeições equilibradas é essencial para manter uma dieta saudável, especialmente para pessoas com diabetes. Aqui estão algumas estratégias para ajudar nesse planejamento:

1. **Inclua uma Variedade de Alimentos:** Procure incluir alimentos de todos os grupos alimentares em suas refeições, como vegetais, frutas, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis. Isso garante a ingestão de uma ampla variedade de nutrientes essenciais.



2. **Controle as Porções:** Use tamanhos de porção adequados para cada grupo alimentar, mantendo o equilíbrio entre carboidratos, proteínas e gorduras. Uma maneira útil de fazer isso é usar o método do prato dividido, reservando metade do prato para vegetais, um quarto para proteínas e um quarto para grãos integrais.

3. **Priorize os Vegetais:** Os vegetais são ricos em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes, e têm baixo teor de calorias e carboidratos. Faça com que a maior parte do seu prato seja composta por vegetais não amiláceos, como folhas verdes, brócolis, cenoura, tomate e pepino.



4. **Escolha Grãos Integrais:** Opte por grãos integrais em vez de refinados, pois eles são mais ricos em fibras e nutrientes essenciais. Escolha opções como arroz integral, quinoa, aveia, cevada e pão integral.
5. **Inclua Proteínas Magras:** As proteínas magras ajudam a manter a saciedade e a controlar os níveis de açúcar no sangue. Escolha fontes de proteínas como peixe, frango sem pele, ovos, tofu, leguminosas e laticínios com baixo teor de gordura.
6. **Limite Gorduras Saturadas e Trans:** Reduza a ingestão de gorduras saturadas e trans, optando por fontes de gorduras saudáveis, como abacate, nozes, sementes, azeite de oliva e peixes gordurosos, como salmão e atum.



7. **Planeje as Refeições com Antecedência:** Dedique um tempo para planejar suas refeições e lanches com antecedência, levando em consideração suas preferências alimentares, restrições dietéticas e metas de saúde. Isso ajuda a evitar escolhas impulsivas e garante que você tenha opções saudáveis disponíveis quando estiver com fome.

8. **Faça Substituições Saudáveis:** Substitua ingredientes menos saudáveis por opções mais nutritivas sempre que possível. Por exemplo, troque batatas fritas por batatas assadas, refrigerantes por água com gás saborizada ou chás, e sobremesas açucaradas por frutas frescas ou iogurte natural integral.



9. **Mantenha-se Hidratado:** Beba bastante água ao longo do dia para manter a hidratação e ajudar na digestão. Evite bebidas açucaradas e com alto teor calórico, como refrigerantes e sucos de frutas concentrados.
10. **Seja Flexível e Experimente:** Não tenha receio de experimentar novos alimentos, receitas e combinações de sabores. Seja flexível em sua abordagem e faça ajustes conforme necessário para encontrar um plano alimentar que funcione melhor para você e suas necessidades específicas.

Seguir estas estratégias pode ajudá-lo a planejar refeições equilibradas e nutritivas que apoiem o controle do diabetes e promovam uma boa saúde geral. Você receberá um plano alimentar personalizado e adequado às suas necessidades individuais.



Estratégias para Situações Específicas

1.

Participar de Eventos Sociais:

- Planeje com antecedência: Se possível, entre em contato com o anfitrião para saber mais sobre o cardápio e oferecer-se para levar um prato saudável para compartilhar.
- Faça escolhas conscientes: Quando estiver no evento, concentre-se em alimentos ricos em fibras, proteínas magras e vegetais e evite excessos de alimentos ricos em açúcares e gorduras.
- Controle as porções: Sirva-se de porções menores e evite repetições. Espere alguns minutos antes de decidir se quer mais comida, para dar tempo ao seu corpo de reconhecer a saciedade.
- Mantenha-se ativo: Se possível, participe de atividades físicas ou passeios durante o evento para ajudar a controlar os níveis de glicose no sangue.



2.

Comer Fora de Casa:

- **Pesquise o menu com antecedência:**
Antes de sair para comer fora, verifique o menu online para escolher opções mais saudáveis e adequadas para o controle do diabetes.
- **Faça substituições inteligentes:** Peça substituições saudáveis, como trocar batatas fritas por uma salada verde ou legumes cozidos.
- **Controle as porções:** Muitos restaurantes servem porções grandes. Considere dividir um prato com um amigo ou pedir uma entrada como prato principal.
- **Evite alimentos fritos e empanados:** Opte por alimentos grelhados, assados ou cozidos para reduzir a ingestão de gorduras saturadas e calorias vazias.
- **Seja consciente das bebidas:** Opte por água, chá sem açúcar ou refrigerantes dietéticos em vez de bebidas açucaradas ou alcoólicas.



3.

Lidar com Tentações Alimentares:

- Planeje lanches saudáveis: Tenha sempre à mão lanches saudáveis, como frutas frescas, vegetais cortados, nozes ou iogurte natural, para ajudar a evitar a tentação de alimentos não saudáveis.
- Pratique a moderação: Não se prive completamente de alimentos que você ama. Em vez disso, permita-se pequenas porções ocasionalmente e saboreie cada mordida.
- Mantenha-se ocupado: Distraia-se com atividades que não envolvam comida, como caminhar, ler, ouvir música ou praticar hobbies.
- Aprenda a dizer não: Não se sinta obrigado a aceitar alimentos não saudáveis oferecidos por outras pessoas. Eduque os amigos e familiares sobre suas escolhas alimentares e peça apoio em seus objetivos de saúde.

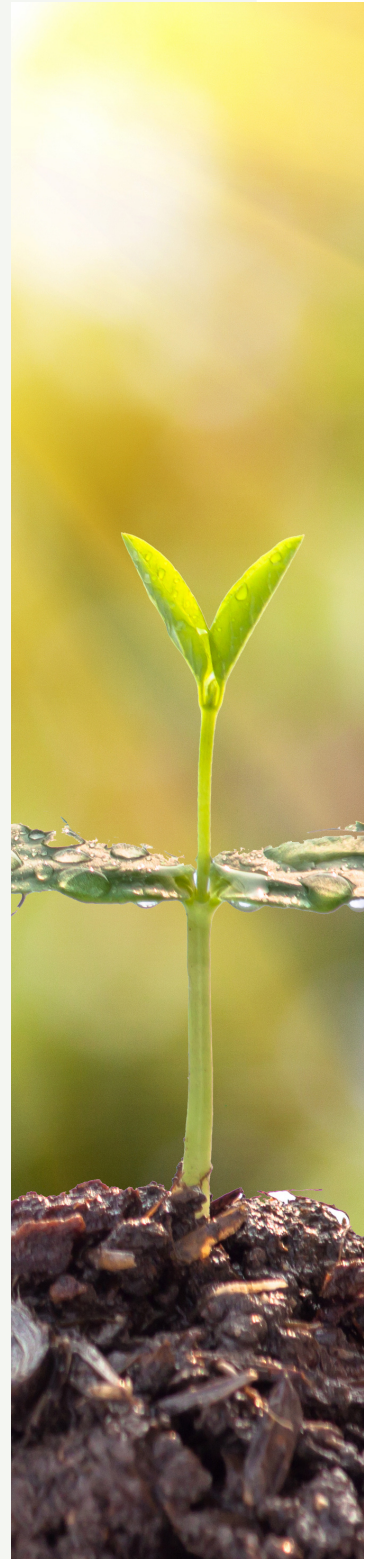


Lidar com esses desafios requer prática e paciência, mas com o tempo, você aprenderá a fazer escolhas alimentares mais saudáveis e a gerenciar melhor o diabetes em todas as situações.

Lembre-se de que é importante manter um equilíbrio e não se punir por eventuais deslizes.

O importante é continuar progredindo em direção a um estilo de vida saudável e equilibrado.

Conte comigo em toda sua jornada.





Luciana Benjamin

CRN3 - 73213

- *Nutricionista e educadora em diabetes - certificada pela ADJ/SBD/IDF-saca*
- *Capacitada em Sistema Infusão Contínua de Insulina (SICI/Bomba) pela IBTED.*
- *Coordenadora do Centro de Referência Diabetes nas Escolas de Jundiaí-SP em parceria com a Santa Casa de Belo Horizonte - MG*
- *Realizo trabalho voluntário no Núcleo Casa do Caminho em Jundiaí-SP, acolhendo crianças, adolescentes com diabetes tipo 1 e seus familiares.*