Manual do Paciente

Capítulo 1

INTRODUÇÃO

Este material foi elaborado pelos nutricionistas, membros do departamento de Nutrição e Metabolismo da Sociedade Brasileira de Diabetes, biênio 2006/2007, com intuito de informar o público leigo e profissionais de saúde sobre Nutrição e Diabetes.

Ao longo de 07 meses serão abordados assuntos diversos sobre nutrição, incluindo recomendações nutricionais, plano alimentar para Diabetes tipo 1 e 2 , situações especiais, dentre outros. Os temas serão os mesmos para pacientes e profissional da saúde, sendo disponibilizados em 2 formatos: fascículo para o portador do Diabetes, com informações básicas, incluindo ilustrações para melhor fixação das informações e manual do profissional, com texto e indicações de leitura adicional.

Esperamos que este material possa enriquecer a prática dos profissionais que trabalham com esta população, bem como esclarecer ao portador de Diabetes Mellitus, familiares, e amigos, que a alimentação equilibrada e individualizada, é sem dúvida, uma grande aliada para o controle metabólico da patologia, buscando desta forma, um estilo de vida mais saudável.

Gisele Rossi Goveia

Coordenadora do Departamento de Nutrição e Metabolismo da
Sociedade Brasileira de Diabetes - SBD – 2006/2007

MANUAL DE NUTRIÇÃO
TEMAS E AUTORES

Capítulo 1 – Os alimentos: calorias, macronutrientes e micronutrientes

Anelena Soccal Seyffarth

- Nutricionista Especialista em Nutrição Humana
- Preceptora da Residência em Nutrição da Secretaria de Saúde do Distrito Federal
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 2 – Alimentação e hábitos saudáveis

Deise Regina Baptista Mendonça

- Nutricionista Especialista em Administração Hospitalar e em Saúde Pública
- Professora -adjunta do Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Paraná (UFPR)
- Coordenadora do Curso de Especialização em Nutrição Clínica da UFPR;
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 3 – Determinando o plano alimentar

Anita Sachs

- Nutricionista Mestre em nutrição humana pela London School Hygiene and Tropical Medicine
- Professora adjunta e chefe da disciplina de Nutrição do Departamento de Medicina Preventiva da UNIFESP,
- Doutora em Ciências pela UNIFESP
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 4 – Plano alimentar e diabetes mellitus tipo 1

Luciana Bruno

- Nutricionista Especialista em Nutrição Materno Infantil pela Unifesp com treinamento na Joslin Diabetes Center
- Nutricionista da Preventa Consultoria em Saúde /SP
- Membro do Conselho Consultivo da Associação de Diabetes Juvenil de São Paulo
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 5 – Plano alimentar e diabetes mellitus tipo 2

Celeste Elvira Viggiano

- Nutricionista clínica e sanitarista
- Educadora e especialista em diabetes, obesidade e síndrome metabólica.
- Coordenadora do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Municipal de São Caetano do Sul-SP
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 6 – Plano alimentar nas complicações metabólicas, agudas e crônicas do diabetes: hipoglicemia, nefropatia, dislipidemias

Marlene Merino Alvarez

- Nutricionista do grupo de Diabetes da Universidade Federal Fluminense (UFF);
- Mestra em Nutrição Humana pela UFRJ
- Especialista em Educação e Saúde pela UFRJ
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD - 2006/2007

Capítulo 7 - Plano alimentar nas situações especiais: escola, trabalho, festas, restaurantes e dias de doença

Gisele Rossi Goveia

- Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica pela Associação Brasileira de Nutrição - ASBRAN
- Nutricionista da Preventa Consultoria em Saúde/SP;
- Membro do Conselho Consultivo da Associação de Diabetes Juvenil de São Paulo
- Coordenadora do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD - 2006/2007

Colaboradoras:

Ana Cristina Bracini de Aguiar

- Especialista em Nutrição Clínica
- Pós graduação em Administração Hospitalar.
- Nutricionista Clínica do Instituto da Criança com Diabetes, do Rio Grande do Sul.
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Clarissa Paia Bargas Uezima

- Nutricionista
- Especialista em Nutrição em Saúde Publica pela UNIFESP

Josefina Bressan Resende Monteiro

- Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro
- Professora-adjunta do Departamento de Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa (DNS/UFV)
- Pesquisadora do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)
- Coordenadora do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2004/2005

Juliane Costa Silva Zemdegs

- Nutricionista
- Especialista em Nutrição em Saúde Publica pela UNIFESP

Kariane Aroeira Krinas

- Nutricionista
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Marisa Sacramento Gonçalves

- Nutricionista Centro de Diabetes e Endocrinologia do Estado da Bahia
- Residência em Nutrição Clínica - Hospital Universitário Antonio Pedro, Niterói/RJ1980
- Especialista em Controle e Qualidade de Alimentos UFBA 1989
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

MANUAL DO PACIENTE

CAPÍTULO 1

OS ALIMENTOS: CALORIAS, MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES

OS ALIMENTOS: CALORIAS, MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES.

Autor: Anelena Soccal Seyffarth
Colaboração: Josefina Bressan

Objetivo:
Revisar os conceitos básicos sobre a composição dos alimentos, suas funções e influência no controle glicêmico e na saúde.

FATOS:

- Define-se caloria como a energia produzida por determinados componentes dos alimentos quando estes são utilizados pelo organismo. Estas calorias são necessárias para manter o funcionamento do corpo nas 24 horas. O consumo excessivo pode levar ao ganho de peso. Portanto, calorias são necessárias, o seu excesso não!

- As frutas também contêm carboidratos. Muitas pessoas esquecem-se dessa composição e as consomem em grandes quantidades, de uma vez só, alterando desfavoravelmente a glicemia. Portanto, o consumo de frutas deve ser diário, variado e espaçado durante o dia.

- As gorduras ou lipídios são componentes alimentares que fornecem realmente taxas maiores de energia. No entanto têm funções fundamentais para a saúde: são importantes condutoras de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K); possuem ácido graxos essenciais para a produção de substâncias com hormônios e outros, e, como o nosso organismo não os produz, devemos ingeri-los moderadamente, preferencialmente obtidos dos alimentos vegetais (exemplos: óleos).

NUTRIENTES

São chamados de nutrientes os componentes dos alimentos que têm funções específicas e são fundamentais para o bom funcionamento do organismo e manutenção da saúde. Podem ser classificados em macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais).

CALORIAS

A caloria não é constituinte dos alimentos, é a medida de sua energia potencial. Os principais grupos fornecedores de calorias são os macronutrientes: carboidratos, proteínas e gorduras. Os carboidratos e as proteínas, quando totalmente utilizados no organismo, geram 4 kcal de energia por grama, enquanto a gordura, 9 kcal.

CARBOIDRATOS

Os carboidratos fornecem a maior parte da energia necessária para a pessoa se movimentar, realizar trabalhos, enfim, viver, e são encontrados nos alimentos. A ingestão recomendada de carboidratos é de 50% a 60% do valor calórico total consumido diariamente pela pessoa. Os carboidratos, quando trabalhados no organismo, são convertidos em glicose e é esta glicose a fonte principal de energia para as diferentes células que compõem o nosso corpo.

São exemplos de alimentos que contêm carboidratos:

- açúcar de mesa, mel, açúcar do leite e das frutas, garapa, rapadura, balas, muitos chicletes, doces em geral, refrigerantes;

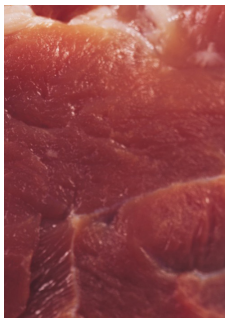
- cereais e derivados, como arroz, trigo, centeio, cevada, milho, aveia, farinhas (de trigo, de milho, de mandioca), massas, pães, biscoitos, macarrão, polenta, pipoca,tapioca, cuscuz;

- tubérculos: batata-doce, batata, inhame, cará, mandioca, mandioquinha;

- leguminosas: feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico e soja.

FIBRAS

As fibras são componentes dos alimentos que não fornecem calorias, vitaminas ou minerais mas desempenham das funções no sistema gastrointestinal, atuando na prevenção e tratamento de doenças como certos tipos de câncer, hipertensão, diabetes e outras. São facilmente encontradas em alimentos de origem vegetal, como hortaliças, frutas e cereais integrais, ou seja, em alimentos consumidos com cascas, bagaços, não refinados.



PROTEÍNAS

As proteínas são indispensáveis ao corpo humano, pois, além de contribuírem como fonte calórica, são fornecedoras dos aminoácidos, que servem de material construtor e renovador, isto é, são responsáveis pelo crescimento e pela manutenção do organismo. Suas fontes mais ricas são as carnes de todos os tipos, os ovos, o leite e o queijo, enquanto as leguminosas são as melhores fontes de proteína vegetal.

GORDURAS

Como já citado anteriormente, as gorduras têm funções importantes, porém não necessitamos consumi-las em grandes quantidades. No entanto, a qualidade da gordura consumida é fundamental. O consumo de gorduras saturadas, encontradas principalmente em alimentos de origem animal, deve ser realizado com moderação, pois pode causar elevação dos níveis de glicemia, colesterol e triglicérides. Já as gorduras monoinsaturadas, encontradas no azeite de oliva, óleos de canola, girassol ou amendoim, e as gorduras poliinsaturadas, encontradas em peixes, semente de linhaça e óleo de soja, são importantes componentes alimentares que podem auxiliar na manutenção de um bom perfil das gorduras sanguíneas (colesterol e triglicerídeos).

VITAMINAS, MINERAIS E ÁGUA

Nutrientes como vitaminas e minerais (exemplos: vitamina A, vitamina C, cálcio, ferro e iodo) não geram energia e são compostos que ocorrem em quantidades pequenas nos alimentos. Porém são de extrema importância para o organismo, pois têm funções específicas e vitais nas células e nos tecidos do corpo humano. As recomendações de consumo para idosos, adultos, gestantes e lactantes, adolescentes e crianças com DM1 ou DM2 são similares às da população em geral.

São fontes de vitaminas e minerais

- frutas, hortaliças e legumes;
- leite e derivados, carnes, castanhas e nozes;
- cereais integrais (ex.: milho, aveia, alimentos com farinha integral).

A água, igualmente essencial à vida, embora também não seja fornecedora de calorias, é o componente fundamental do nosso organismo, ocupando dois terços dele.

PERGUNTAS FREQUENTES:

1- Como devemos utilizar as gorduras dos alimentos?

1- Usar o mínimo possível de gordura (óleo) no preparo dos alimentos;
2- Preferir os alimentos grelhados ou assados aos fritos;

3- Utilizar, quando necessário, produtos industrializados com baixo teor de gordura (lights, desnatados);
4- Evitar as gorduras saturadas (carnes gordas, banha, bacon, manteiga e queijos amarelos);
5- Evitar consumir embutidos (lingüiças, salsichas, salames, mortadelas) ;
6- Reservar seus alimentos preferidos que contenham mais gordura para dias/momentos especiais
7- Lembrete: produtos com baixo teor de gordura não são necessariamente bons para cocção. A margarina light, ao contrário do que se pensa, não é ideal para cozinhar ou grelhar carnes e vegetais.

2- Como aproveitar melhor as qualidades das frutas e vegetais?

1- Comprar vegetais e frutas da época (safra), pois, além do menor custo, fornecem maior quantidade de vitaminas e minerais;
2- Comprar apenas o necessário para períodos curtos. Vegetais e frutas são perecíveis; sua perda pode representar prejuízo financeiro e redução no consumo adequado desses alimentos;
3- Utilizar maior proporção de hortaliças cruas, pois vão fornecer boas quantidades de fibras e sua composição de vitaminas e minerais será mais bem preservada;
4- Quando cozinhar legumes, utilizar o mínimo de água e corte-os em pedaços maiores ou se possível cozinhe-os com a casca. Assim a perda de alguns minerais e vitaminas hidrossolúveis será menor;
5- Utilizar a água na qual cozinhou os vegetais em outras preparações, como arroz e sopa;
6- Sempre que possível, utilizar cascas e bagaços de frutas e vegetais (por exemplo bagaços de laranja e tangerina, cascas da maçã e da abobrinha)
7- Quando precisar retirar a casca de vegetais e frutas descasca-los bem rente porque alguns nutrientes se concentram muito perto da casca;
8- As frutas ricas em vitamina C devem ser preferencialmente consumidas inteiras. Se desejar preparar suco com elas beba-o assim que estiver pronto, pois essa vitamina se perde muito facilmente em contato com o ar;
9- Programar-se para nunca faltar as frutas e os vegetais de sua preferência. Fica mais fácil manter o hábito quando os alimentos estão disponíveis em nossa casa.

COMPLEMENTAÇÃO FASCICULO 1

O QUE VOCÊ PODE COMEÇAR A FAZER:

- Utilizar alimentos de diferentes grupos, para consumir todos os nutrientes importantes.
- Variar as frutas, hortaliças e legumes. Deste modo, você obterá uma maior variedade de vitaminas e minerais.
- Ler e comparar as informações nutricionais nos rótulos dos alimentos, para escolher as melhores opções (exemplo: escolher os que contêm menor teor de gorduras, preferir os que contenham mais fibras).
- Carregar uma garrafa com água quando for à rua, à escola ou trabalho.
- Escolher carnes magras, retirar a pele do frango.