

Manual de Nutrição

Paciente

Capítulo 4

**TENHO DIABETES TIPO 1,
QUAL PLANO ALIMENTAR
DEVO SEGUIR?**



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 sanitária
- 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);

- Mestre 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 Pública 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 Pública 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 DE NUTRIÇÃO

Paciente

CAPÍTULO 4

TENHO DIABETES TIPO 1,
QUAL PLANO ALIMENTAR
DEVO SEGUIR?

TENHO DIABETES TIPO 1, QUAL PLANO ALIMENTAR DEVO SEGUIR?

Autor: Luciana Bruno

MITOS:

1. A melhor dieta é aquela que meu nutricionista/ médico quer que eu siga



2. Com a chegada do Diabetes, minha vida social acabou



3. Medir a glicemia é só para quem tem Diabetes grave



FATOS:

- O melhor plano alimentar é aquele que você e o profissional da saúde que te acompanha sentem-se mais à vontade. A alimentação saudável será sempre nosso maior objetivo
- O Diabetes não vai e não deve deixar sua vida social de lado. Os planos alimentares devem levar tudo isso em consideração. Teremos um fascículo falando só sobre este assunto
- Não é só o alimento que altera a glicemia; atividade física, medicação, estado emocional também alteram. Medir as glicemias em horários diferentes, podem ajudar sua equipe a determinar se você está comendo pouco ou muito, ou se a quantidade de medicação está insuficiente, ou se a atividade física está excessiva. E ela é importante para todos os tipos de diabetes
- Especialmente no Diabetes tipo 1, o esquema insulínico pode ser determinante na escolha do plano alimentar. Por exemplo, no esquema insulínico tradicional 1 ou 2 doses insulina/dia, é importante ter horários para comer, e manter a consistência, isto é, comer sempre nas mesmas quantidades. Isto ajuda evitar hipoglicemias e hiperglicemia. Já no esquema insulínico intensivo, com as insulínicas ultrarápidas e rápidas, pode-se fazer um ajuste da dose, em virtude da quantidade de carboidrato a ser ingerido.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



LISTAS DE SUBSTITUIÇÕES

Como o próprio nome diz, substituição quer dizer substituir por, trocar por. O ideal é que as substituições (as trocas) ocorram entre os mesmos grupos, ou seja, pão pode ser trocado pelo arroz, ou macarrão ou batata ou outro alimento do mesmo grupo. E ainda conhecer a quantidade. Por exemplo, se meu café da manhã está escrito que posso 1 pão francês. Se quiser substituir (trocar) pelo biscoito água e sal, isto equivaleria a 5 biscoitos. Ver Tabela 1

CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

Na contagem de carboidratos, mostramos que o mais importante no controle da glicemia é saber a quantidade total de carboidrato ingerida e não a qualidade. Nela, definimos quantos gramas de carboidratos po-

demos consumir por refeição, podendo assim incluir todo e qualquer alimento. Também existe a possibilidade de determinar o bolus alimentar, ou seja, a quantidade de insulina ultra rápida para cobrir os gramas de carboidratos.

PERGUNTAS FREQUENTES:

Tenho Diabetes há 15 anos e sei tudo o que devo ou não comer. Agora troquei de emprego, e estou trabalhando no turno da noite, e meu Diabetes está descontrolado. .

Resposta: Para que você volte a controlar suas glicemias, será importante um ajuste nos horários da medicação e também nos horários e quantidades da sua alimentação. O seu estilo de vida atual é que vai determinar o tipo de esquema insulínico a ser seguido e também as possibilidades de alimentação.

O QUE VOCÊ PODE COMEÇAR A FAZER:

- Conhecer o esquema insulínico que você está seguindo.
- Quais horários que mais sente fome?
- Faça um diário alimentar, registrando tudo o que você comeu no dia de ontem, incluindo horário, alimento e quantidade
- Com este diário, verifique se o número de porções que você consome no dia está de acordo com a Pirâmide alimentar saudável
- Meça as glicemias e leve os diários para sua equipe ajuda-lo a compreender melhor seu Diabetes e montar um plano alimentar específico para você.

Tabela 01

GRUPO	Carboidrato (g)	Quantidades (Medida Caseira)	Substituição (unidade)
Pães	15g	01 ft Pão Forma, ½ Pão Francês 03 col.(sopa) Arroz	01
Leite	12g	01 copo (240ml) Leite 01 copo iogurte Natural	01
Fruta	15g	01 Maçã (peq.) 01 Copo (150ml) Sal. Frutas	01
Vegetais	05g	01 (Pires) Chá Crú 02 Col. (sopa) Cozido	00
Carne	0g	---	00
Gorduras	0g	---	00