

Manual de Nutrição

Paciente

Capítulo 7

COMO SEGUIR MEU PLANO ALIMENTAR, QUANDO SAIO DA ROTINA?



MANUAL DE NUTRIÇÃO

Paciente

CAPÍTULO 7

COMO SEGUIR MEU PLANO ALIMENTAR, QUANDO SAIO DA ROTINA?

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

COMO SEGUIR MEU PLANO ALIMENTAR, QUANDO SAIO DA ROTINA?

Autora: Gisele Rossi Goveia

MITOS:

1. A única forma da pessoa com diabetes manter seu plano alimentar saudável, é em casa, sem sair da rotina.



2. Tenho receio de colocar meu filho na escola, pelo risco da hipoglicemia.



3. Prefiro não participar de eventos sociais, pois sempre fico com vontade de comer algo que não posso.



FATOS:

- Convívio social nas diversas fases da vida é importante para integração social de todas as pessoas.



- Plano alimentar indicado para pessoas com *Diabetes Mellitus* baseia-se na alimentação saudável, orientado por uma equipe especializada.



- A Educação nutricional, realizada pela equipe, deve esclarecer suas dúvidas e tabus, em relação a alimentação, traduzindo a teoria para a prática, nas diversas situações da vida, incentivando a sua independência.



PERGUNTAS FREQUENTES:

Tenho uma filha de 10 anos, que descobriu o diabetes a um ano. Sempre que a levo a alguma festa, tenho pena porque ele não pode comer doces, além disso normalmente ela tem queda de açúcar durante a madrugada. Será que faço algo errado ?

Resposta: Normalmente as crianças vão as festas muito mais para brincar e não para comer, havendo portanto maior risco de hipoglicemia durante ou até algumas horas após o término da mesma. Embora a proibição do açúcar ou alimentos que contenham açúcar, não seja uma orientação nutricional essencial para o bom controle do diabetes é importante conhecer os alimentos, preparações e como podem ser substituídos.

O QUÊ VOCÊ PODE COMEÇAR A FAZER:

- Procure um nutricionista especialista, para uma orientação alimentar elaborada para você.
- Informe-se sobre os sintomas e correto tratamento da hipoglicemia e hiperglicemia



- Leve sempre seu monitor de glicose com você, nos eventos sociais e meça sua glicemia antes , durante (se necessário) e ao final dos mesmos.
- Leve sua anotações sobre alimentação e monitoração da glicemia para sua equipe, juntos vocês irão compreender o que ocorre com o seu corpo, nas diversas situações.