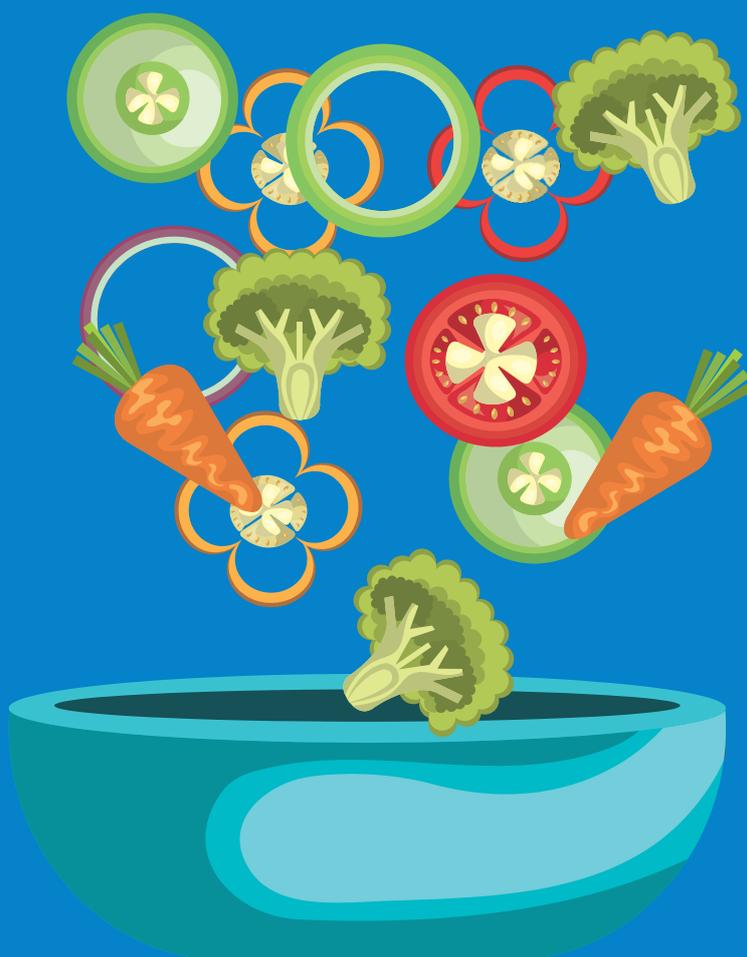




Dra. Dimona Macêdo
ENDOCRINOLOGISTA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DIABETES MELLITUS TIPO 1





Objetivo: Evidenciar os diferentes métodos de terapia nutricional aos portadores de Diabetes tipo 1, para que o profissional possa decidir junto a seu paciente a melhor estratégia para ele, naquele momento.

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:

1. 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.
2. O Diabetes não vai e não deve deixar sua vida social de lado. Os planos alimentares devem levar tudo isso em consideração.
3. Não é só o alimento que altera a glicemia, a 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.
4. 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 ultrarrápidas 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.



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 podemos 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 ultrarrápida 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:

1. Conhecer o esquema insulínico que você está seguindo.
2. Quais horários que mais sente fome?
3. Faça um diário alimentar, registrando tudo o que você comeu no dia de ontem, incluindo horário, alimento e quantidade
4. Com este diário, verifique se o número de porções que você consome no dia está de acordo com a Pirâmide alimentar saudável
5. 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.

