

Diabetes

Diabetes Mellitus é uma doença caracterizada pela elevação da glicose no sangue.

Pode ocorrer devido a defeitos na secreção ou na ação do hormônio insulina, que é produzido no pâncreas.

A função principal da insulina é promover a entrada de glicose para as células do organismo de forma que ela possa ser aproveitada para as diversas atividades celulares. A falta da insulina ou um defeito na sua ação resulta portanto em acúmulo de glicose no sangue, o que chamamos de hiperglicemia.

Todo carboidrato ingerido será transformado em açúcar pelo organismo para fornecer ATP (energia) para todas as células do corpo.

Podemos entender como carboidrato:

- ▶ Tubérculos;
- ▶ Frutas;
- ▶ Farináceos;
- ▶ Hortaliças;
- ▶ Derivados do leite...

RECOMENDAÇÕES PARA DIABETES

Preferir:

- ✚ Alimentos ricos em fibras (pão, arroz, biscoitos integrais, inhame, aipim, leguminosas);
- ✚ 3 porções de frutas/dia: 1 porção = 1 banana ou 1 maçã ou 1 cacho pequeno de uvas ou 1/2 manga ou 1 colher de sopa de abacate;
- ✚ Leite/iogurte/coalhada desnatada, queijos minas, ricota e cottage (para não extrapolar a cota de gordura saturada permitida);
- ✚ 2 col. sopa farelo de aveia (absorção de glicemia e colesterol);
- ✚ Azeite de oliva extra virgem (fonte de antioxidantes e ácido graxo monoinsaturado), óleo de canola;
- ✚ Alternar peixes gordos: sardinha, atum, salmão, cavala (fonte de ômega-3) com peito de frango e carne bovina magra (coxão-duro e patinho);
- ✚ Até um ovo por dia (cozido, pochê ou mexido no leite desnatado);

- ✚ Adoçantes artificiais alternados as marcas permitidas (aspartame, sucralose, steviosídeo e acesulfame K);
- ✚ Associar na mesma refeição alimentos com baixo e médio índice glicêmico (vide tabela a seguir);
- ✚ Alimentos dietéticos até três vezes por semana (refrigerantes, doces, bolos, chocolates, balas = máximo de quatro unidades/dia);
- ✚ Saladas cruas (folhosos) á vontade;
- ✚ Fracionamento da dieta em seis refeições/dia ou intervalo de 3-3 horas (refeições pouco volumosas e com fonte de proteína antes de dormir para evitar hipoglicemia á noite);
- ✚ Em caso de hipoglicemia: 15g de carboidratos (1/2 xícara de suco de laranja, uva ou maçã; ou 1 copo de leite; ou 3 cream crackers; ou 1 colher de sopa de mel ou açúcar).

Evitar:

- ✚ Gordura saturada (pele de aves, carnes gordas bovina e suína, leite de coco, creme de leite, bacon, manteiga, toucinho, leite integral, azeite-de-dendê);
- ✚ Açúcares (sacarose, mel, melado, rapadura, sorvetes, gelatinas, frutas cristalizadas, geleias, doces de corte);
- ✚ Adoçantes á base de frutose, sorbitol e manitol (contribuem para as complicações crônicas do diabetes);
- ✚ Cereais refinados (arroz, pão, biscoito, bolo e preparações feitas com farinha de trigo refinada);
- ✚ Mistura de arroz, pão, macarrão, batata na mesma refeição;
- ✚ Refrigerantes, sucos prontos e artificiais;
- ✚ Pão doce, biscoito recheado, chocolate;
- ✚ Frituras;
- ✚ Bebidas alcoólicas;
- ✚ Jejum prolongado ou excesso de alimentação.

Índice Glicêmico (IG) dos alimentos

Alto IG	Intermediário IG	Baixo IG
Pão branco	Biscoito água e sal	Maçã
Biscoitos doces	Arroz polido	Laranja

Cereais matinais	Farinha de trigo	Pêssego
Batatas	Batata-doce	Pêra
Flocos de milho	Inhame	Ameixa
Cenoura	Banana	Massa c/ovo
Beterraba	Manga	Arroz integral
Uva passa	Mamão papaia	Feijão, lentilha, soja, ervilha
Abóbora	Kiwi	Oleaginosas
	Suco de laranja	Chocolate dietético
		Leite, iogurte
Glicose > 90mg	Glicose 70-90mg	Glicose <70 mg

Sintomas da hipoglicemia: fome, tremor, suor, ansiedade, pulso rápido, visão turva, palidez, alteração do humor, falta de concentração.

Sintomas da hiperglicemia: cansaço, visão turva, sede, idas frequentes ao banheiro para urinar, perda de peso.