

ALIMENTAÇÃO NO DIABETES

do café da manhã à ceia



Noelly Dantas

Nutrição Clínica e Educação em Diabetes



Noelly Dantas

Nutrição Clínica e Educação em Diabetes

As informações e sugestões contidas neste e-book têm apenas finalidade educacional e informativa e traduzem o melhor entendimento dos conhecimentos disponíveis sobre o tema pelo autor desta obra. Elas não substituem, em qualquer hipótese, o diagnóstico, o tratamento ou as recomendações do seu médico, nem devem servir de subsídio para automedicação.

Somente o médico está apto a prescrever a melhor conduta para o seu caso.

As informações fornecidas não são individualizadas, portanto, um nutricionista deve ser consultado antes de se iniciar uma dieta.

VENDA PROIBIDA

Ilustrações e imagens: Freepik ®

Shutterstock ®

Fonte: Manual de contagem de carboidratos/SBD

Texto: Noelly Dantas

Diagramação: Daniela Olmos

PILARES DO TRATAMENTO

Costumo falar em minhas palestras que o tratamento do diabetes tem 4 pilares, são eles:

- Medicamentos
- Atividade física
- Aceitação da doença

E por último, mas não menos importante:

- Alimentação

Desde que diabetes é uma doença conhecida pela humanidade, existiu e existem grandes mitos relacionados a alimentação e seu controle. Antes da descoberta da insulina, os pacientes eram submetidos a regimes de fome, visto que não havia um tratamento que fosse eficiente no controle glicêmico.

Após a descoberta da insulina por volta de 1922, houve uma mudança nas recomendações nutricionais para pessoas com diabetes, onde se tornou mais flexível o consumo de carboidratos.

Os anos foram se passando, a ciência evoluindo e aprimorando suas formas de tratamento mas ainda assim existem muitos mitos relacionados a alimentação e diabetes.

O que temos de concreto até hoje, é que não existe uma alimentação específica ou algum alimento proibido para esse público. A grande verdade é que

todas as pessoas deveriam se alimentar de forma saudável e equilibrada, convivendo ou não com o diabetes.

Apesar da alimentação ser um dos pilares do tratamento, sozinha ela não consegue manter os níveis de glicose normais. É necessário manejo adequado de dosagens de insulina ou antidiabéticos orais, e acima de tudo conhecimento dos fatores que podem elevar a glicemia ao longo do dia ou gerar resistência a insulina.

Esse E-book tem o objetivo de esclarecer como deve ser a alimentação de uma pessoa que busca um bom controle glicêmico, desmistifica a alimentação para quem tem diabetes e elucida quais os principais fatores que podem influenciar nossa resposta glicêmica ao longo do dia e o que fazer para minimizar os altos e baixos da glicemia.

Desejo que você faça bom uso das informações contidas aqui. Boas glicemias!





CAFÉ DA MANHÃ

Conhecido como a principal refeição do dia e essencial para quem tem diabetes.

De fato, a ciência evoluiu e hoje sabemos que não é errado não comer de 3 em 3 horas, que respeitar a nossa fome fisiológica é normal ou que o café da manhã não é uma refeição essencial para todas as pessoas.

Para quem tem diabetes acaba se tornando uma refeição indispensável devido ao tipo de tratamento que temos. Explico: quem usa insulina exógena ou até mesmo antidiabéticos orais correm maior risco de terem hipoglicemias.

É possível ter esse tipo de tratamento e permanecer com a glicemia estável por mais que uma noite de sono, mas a maioria das pessoas ainda não consegue ficar tantas horas em jejum sem ter hipoglicemias e para preveni-las ou simplesmente para matar a fome logo cedo, o café da manhã se torna uma refeição indispensável.

Manter a glicemia estável no período da manhã é um dos maiores desafios para quem tem diabetes e isso é comum, pois é o período do dia em que temos maior resistência a insulina.

Isso acontece porque durante a noite, o corpo libera um grupo de hormônios conhecidos como contra-reguladores, que são adrenalina, glucagon, cortisol e GH (hormônio do crescimento). Estes hormônios estimulam a liberação de glicose pelo fígado e suprimem a atividade da insulina, causando aumento nas glicemias pela manhã e resistência a insulina. Esse efeito é conhecido como fenômeno do alvorecer.

Mas como através da alimentação podemos minimizar esse efeito na glicemia?

Uma das estratégias que podemos utilizar é a tão famosa dieta *lowcarb*. Isso mesmo! Investir em uma alimentação com teor reduzido em carboidratos pode te trazer mais facilidade em controlar a glicemia nesse horário.

RECEITAS PARA O

CAFÉ DA MANHÃ

CREPIOCA

Ingredientes

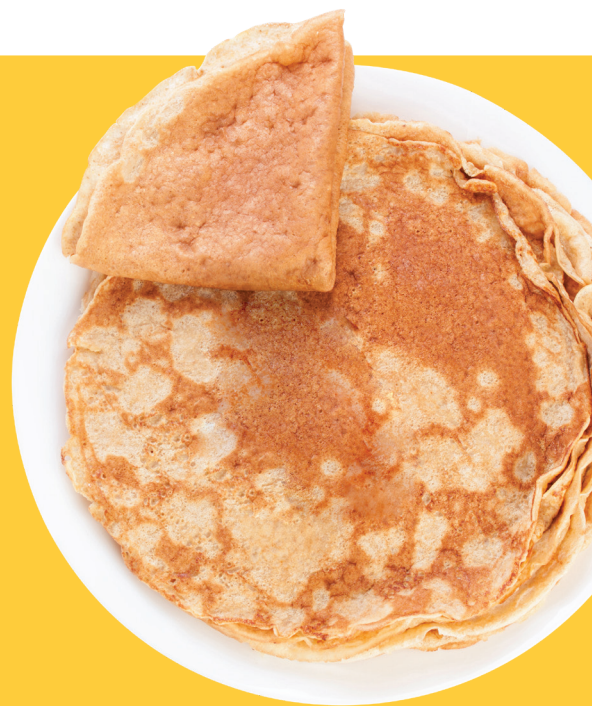
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de tapioca
- sal a gosto
- queijo a gosto

Modo de preparo

Misture o ovo com a tapioca e o sal, bata tudo com um garfo e leve a uma frigideira antiaderente com o fogo baixo. Deixe assar. Coloque o queijo e feche a massa. Fica parecido com uma massa de panqueca.

Dica

Ouse no recheio. Queijo com tomate seco, carne moída ou frango desfiado são ótimas opções para variar no recheio.



CREME DE ABACATE

Ingredientes

- ½ abacate maduro
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 1 colher de sopa de leite de coco
- 1 colher de sopa de nata
- 1 colher de suco de limão
- adoçante a gosto, de preferência Xylitol ou Stévia (opcional)

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba gelado.



RECEITAS PARA O CAFÉ DA MANHÃ

PÃO DE ABÓBORA

Ingredientes

- 50 g de abóbora cozida
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 pitada de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher de café de xylitol ou 3 gotas de Stévia (opcional)

Modo de preparo

Amasse a abóbora com um garfo, adicione os outros ingredientes e misture tudo. Unte uma xícara com azeite ou manteiga e despeje a massa, leve ao microondas por 2 minutos. Recheie a gosto.



IOGURTE NATURAL INTEGRAL COM GRANOLA LOWCARB

Ingredientes

- ½ xícara de castanha-do-pará
- ½ xícara de castanha-de-caju
- ½ xícara de avelã
- ½ xícara de amendoim
- 1 colher de sopa de linhaça dourada
- 3 colheres de sopa de coco ralado
- 4 colheres de óleo de coco
- adoçante a gosto, de preferência Xylitol ou Stévia (opcional)

Modo de preparo

Processe as castanhas, avelãs, coco e amendoins no processador até ficarem no tamanho e textura desejados. Em um recipiente, junte os alimentos triturados com a linhaça, o óleo de coco e o adoçante. Despeje a mistura em uma forma e leve ao forno baixo por cerca de 15 a 20 minutos. Use a granola no café da manhã juntamente com um iogurte natural.



LANCHES



Como dito acima, não é mais uma regra ter que comer de 3 em 3 horas, mas essa estratégia pode ser benéfica para quem usa insulina ou antidiabéticos horais e sente hipoglicemia se fica mais que 3 horas sem se alimentar (ressalto que ter hipoglicemias apenas por ficar poucas horas em jejum não é normal). Ou simplesmente para aqueles que sentem mais fome durante o dia e desejam fracionar suas refeições.

A seguir disponibilizo algumas opções que podem servir como lanches ao longo do dia.

Alguns com baixo teor de carboidratos, para aqueles momentos em que você não quer se preocupar em aplicar insulina ou para aqueles momentos em que a glicemia está mais alta e você não quer ter mais variações na glicemia.

RECEITAS PARA OS LANCHES

BOLINHO DE ABÓBORA

Ingredientes

- 2 ovos
- ¼ xícara de chá de farinha de coco
- ½ xícara de chá de abóbora cozida amassada
- 1 colher de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de chá rasa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de castanhas levemente trituradas (opcional)

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes na batedeira ou liquidificador, menos as castanhas trituradas. Em seguida, despeje a massa em forminhas untadas ou de silicone, adicione as castanhas levemente trituradas na massa e leve para assar em forno médio por cerca de 25 minutos até que o teste do palito indique que a massa está cozida. Rende cerca de 6 porções.



RECEITAS PARA OS LANCHES

CHIPS DE COCO COM CANELA

Ingredientes

- 1 coco in natura
- canela em pó

Modo de preparo

Com um descascador de batatas faça as lascas de coco, coloque em uma forma (não precisa untar) depois é só levar ao forno pré aquecido em 200 graus. Tenha o cuidado de mexer as lascas de coco algumas vezes, para que asse de forma uniforme. Salpique canela e pronto!

Dica

Se preferir mais doce, salpique com um adoçante culinário antes de ir ao forno.



MIX DE OLEAGINOSAS

Ingredientes

- 40g das oleaginosas: amêndoas, nozes, castanha de caju, pistanches, amendoins, avelãs ou nozes pecan.
- 3 a 4 pedaços de frutas secas (uvas passas, tâmaras, damascos, manga desidratada, abacaxi desidratado, maçã desidratada, etc)

Modo de preparo

Misture os 40g de uma dessas oleaginosas e a porção de frutas desidratadas e use como uma opção de lanche. Você pode dividir as porções em saquinhos para ficar mais prático.

Importante

Não exagere nas frutas secas, pois são ricas em carboidratos.



RECEITAS PARA OS LANCHES

TORTINHA DE FRANGO SEM FARINHA

Ingredientes

- 2 ovos
- 6 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de café de fermento
- frango cozido desfiado
- sal e temperos a gosto

Modo de preparo

Misture os ingredientes deixando o fermento por último, coloque em forminhas e leve ao forno em 180 graus por 20 minutos.



BOLINHO DE AMENDOIM

Ingredientes

- 100g de farinha de amendoim
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário
- ½ colher de sopa de fermento

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes deixando o fermento por último, coloque em forminhas e leve ao forno a 210 graus por 25 minutos e pronto!





ALMOÇO



No almoço, devemos optar por alimentos que possam trazer mais saciedade ao longo do dia. Proteínas, uma boa fonte de gordura, fibras e carboidratos garantem energia e saciedade e mantem a glicemia estável durante a tarde.

Algumas dicas e sugestões para que você planeje e execute refeições nutritivas, práticas e que favoreçam o controle glicêmico.

COMO ESCOLHER OS GRUPOS ALIMENTARES NO ALMOÇO

PROTEÍNAS

Carne vermelha, frango, ovos e peixes são essenciais para formação de tecidos, manutenção e ganho de massa magra. Além de terem digestão mais lenta proporcionando por mais tempo a sensação de saciedade, não tem impacto na glicemia.

**Porções acima de 120g podem gerar uma pequena elevação na glicemia de 3 a 5 horas após o consumo. No dia a dia essa alteração não é percebida. Fique atento a situações especiais como churrasco, onde normalmente o consumo de proteína é muito maior.*

Evite carnes processadas, como linguiça, salsicha e carne enlatada.

Evite adicionar óleo de cozinha nas preparações que já tem gordura, como picanha por exemplo. Tempere a carne com temperos naturais e evite utilizar temperos prontos. Esses são ricos em sódio e outros componentes que fazem mal para a saúde e isso pode implicar no diabetes.

Para cozinhar, utilize gorduras naturais como banha, azeite tipo único e manteiga. Evite óleos de cozinha como soja, girassol ou canola.

GORDURAS

Também essenciais para nosso organismo, pois tem como uma de suas principais funções o transporte de vitaminas lipossolúveis como as vitaminas A, D, E e K. A gordura tem pouquíssimo impacto na glicemia no dia a dia. Pois apenas 10% do seu total consumido será convertido em glicose em até 5 horas.

**Fique atento a sua glicemia nas próximas 5 horas após o consumo de alimentos ricos em gordura, como pizza ou lasanha, pois a glicemia pode se elevar após esse período de tempo.*

Opte pela gordura natural dos alimentos e não tenha medo delas!

Gorduras como manteiga, banha, azeites e castanhas são boas opções para o consumo moderado no dia a dia.

Dica

Use azeite tipo ÚNICO para cozinhar e azeite extra virgem para temperar alimentos frios, como salada.

CARBOIDRATOS

O nutriente que mais tem impacto na glicemia, mas também muito importante no contexto de uma alimentação saudável e não deve ser excluído da alimentação de pessoas com diabetes.

Apenas devemos nos atentar as quantidades e escolhermos as melhores fontes e combinações de carboidratos. Quando falo de combinações, quero dizer que é pos-

sível diminuir o impacto dos carboidratos na glicemia desde que você acrescente alimentos ricos em gordura, proteínas e fibras.

Por exemplo, para diminuir o impacto do arroz, você pode acrescentar brócolis, cenoura, couves flor ou demais legumes com baixo teor de carboidratos da sua preferência.

FIBRAS E VITAMINAS

Para quem busca controle glicêmico, fibras são componentes essenciais nas principais refeições. Nesse grupo fazem parte as saladas de folhas, legumes e verduras.

Uma das formas de aumentar a quantidade fibras e nutrientes nas principais refeições é adicionas sementes como girassol, abóbora ou chia.



MONTANDO UM PRATO SAUDÁVEL

ALMOÇO

Uma escumadeira de legumes (brócolis, cenoura, couve flor, quiabo, abobrinha, berinjela, beterraba).

Dica

Você pode usar 2 ou mais tipos de legumes. São alimentos pobres em carboidratos e ricos em fibras o que ajuda a melhorar o controle glicêmico. Varie o máximo possível na escolha dos legumes.

Escolha uma porção de proteínas (carne, frango, ovo, peixe).

No grupo dos carboidratos, opte por opções variadas. Não é proibido comer arroz! Mas diversificar a escolha do carboidrato também é uma dica saudável.

Batata doce, grão de bico, arroz branco ou integral enriquecido com brócolis, couve, ervilha, cenoura, abobrinha, etc...

E para aqueles que não dispensam o bom e velho feijão, que pode ser substituído por grão de bico, lentilha ou ervilha.

E é claro, salada de folhas a vontade! Não estipulo aqui uma quantidade, monte uma bela porção, tempere como desejar com azeite ou vinagre e sirva-se à vontade.

A proposta do e-book é incentivar o consumo de **COMIDA DE VERDADE**, aquela que você encontra nas feiras, açougues e com o mínimo de processamento possível.

Importante

Para descobrir quanto de cada alimento você deve consumir para alcançar os seus objetivos pessoais, seja ganho ou perda de peso, consulte um nutricionista.

Não há mistério na alimentação de quem tem diabetes.

O simples funciona!



MONTANDO UM PRATO SAUDÁVEL

JANTAR

A refeição do dia em que mais gosto de variar. Tanto pode ser uma refeição como o almoço, por exemplo, como pode algo mais leve e simples, como uma crepioca com recheio de frango, atum e legumes. Ouse no jantar!

OPÇÃO 1

Crepioca com recheio de frango desfiado + tomates cereja.

OPÇÃO 2

2 porções de proteína (frango, carne, ovo ou peixe)
2 escumadeiras de legumes (brócolis, cenoura, couve flor, quiabo, abobrinha, berinjela, beterraba)
1 porção de carboidratos ou leguminosas como vargem, grão de bico, lentilha, quinoa, etc.

CEIA

Decidi abrir um espaço para ceia porque muitos pacientes se sentem mais seguros em fazer uma refeição antes de dormir.

Isso se dá com intuito de evitar as temidas hipoglicemias noturnas. Ressalto que, se hipoglicemias noturnas fizerem parte da sua rotina, converse com seu médico sobre isso. Precisamos buscar ter noites tranquilas de sono, sem hipos ou hiperglicemias.

Seguindo com essa proposta, uma das principais estratégias para “segurar” a glicemia durante a noite é fornecer uma refeição com uma fonte de carboidratos complexos e principalmente rica em gorduras saudáveis.





Noelly Dantas

Nutrição Clínica e Educação em Diabetes

Nutricionista há 4 anos, em 2015 teve o diagnóstico de diabetes tipo 1 e viu a necessidade de aprender a Contagem de Carboidratos para seu próprio tratamento. Com o tempo foi se apaixonando pela causa e por falar sobre diabetes.

Noelly é Educadora em Diabetes pela SBD/IDF/ADJ e já ensinou o método de Contagem de Carboidratos para centenas de pessoas em cursos presenciais. Depois de adotar essa estratégia, ela voltou a se alimentar com prazer e por isso, deseja levar esse conteúdo para o maior número de pessoas possíveis!

Ensina e ajuda diariamente outros pacientes falando de nutrição e diabetes no Instagram *@noellydantas*.

www.noellydantas.com.br

ALIMENTAÇÃO NO DIABETES

do café da manhã à ceia

