



Educação
em Saúde

VOL. 76

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA



Diabetes Melito

Informações sobre a doença
e orientações nutricionais

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Diabetes Melito

Informações sobre a doença e
orientações nutricionais

Serviço de Nutrição e Dietética

Serviço de Endocrinologia

Este manual contou com a colaboração de: nutricionista Ciglêa do Nascimento, médica Fabíola Satler e professoras de Nutrição Jussara Carnevale e Carolina Guerini, baseado nas recomendações mais recentes de órgãos de referência nacionais e internacionais em Nutrição e diabetes.

Sumário

Apresentação	5
O que é diabetes melito?	7
Quais os principais tipos de diabetes?	7
Diabetes melito tipo 1	7
Diabetes melito tipo 2	7
Diabetes gestacional	8
Quais as complicações do diabetes?	9
O que é hipoglicemia?	10
Como tratar a hipoglicemia?	10
Como controlar o diabete e prevenir as complicações	12
Orientações nutricionais	13
Alimentos <i>diet e light</i>	15
Índice glicêmico (IG) dos alimentos	17

Apresentação

O diabetes melito é uma doença crônica muito comum na população e o seu mau controle pode levar a uma série de complicações. A alimentação saudável tem papel fundamental no controle da taxa de glicose, auxiliando na prevenção das complicações e na manutenção da saúde.

Este manual traz informações atualizadas, focando principalmente nas orientações nutricionais, para auxiliar você nas melhores escolhas.

O que é diabetes melito?

O diabetes melito (DM) é uma doença na qual a taxa de glicose (“açúcar”) fica mais alta no sangue. Ele surge quando o organismo não produz insulina ou ela não funciona corretamente. A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, para fazer a glicose entrar nas células e nos fornecer energia. A taxa de glicose no sangue varia durante o dia. Normalmente, pela manhã, em jejum, o índice está entre 70 e 99 mg/dL. Após uma refeição é normal subir, podendo atingir até 140 mg/dL duas horas depois. Pessoas que apresentam níveis maiores em jejum ou após comer devem fazer mais exames para diagnosticar o DM.

Quais os principais tipos de diabetes?

Diabetes melito tipo 1

O início desse tipo de diabetes geralmente ocorre na infância e adolescência, porém, também pode surgir na vida adulta. Ocorre porque o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina. Por isso, os pacientes são dependentes de insulina desde o diagnóstico. No momento, a única forma de repor a insulina no organismo é através de injeção.

Diabetes melito tipo 2

É o tipo mais comum e geralmente começa após os 40 anos, principalmente em quem está acima do peso, tem pressão alta, colesterol elevado ou história de diabetes na família, podendo ocorrer em pessoas mais jovens. Nesse tipo de diabetes, o pâncreas continua produzindo a insulina, porém, ela não consegue fazer o seu efeito porque o organismo desenvolve resistência contra ela. O tratamento geralmente é feito com comprimidos que melhoram a resistência, que fazem o pâncreas produzir mais insulina ou eliminar o açúcar pela urina. Em pacientes com o diabetes descontrolado ou com muitos anos de doença, o tratamento com insulina injetável pode ser necessário.

Diabetes gestacional

É o diabetes que começa durante a gestação. Ocorre principalmente nas mulheres que são obesas ou que ganham muito peso durante a gravidez, que têm idade mais avançada e naquelas com história de diabetes na família. O tratamento pode ser feito somente com dieta, mas, quando as taxas de glicose não melhoram, pode ser necessário tratamento com remédio, geralmente insulina. As taxas de glicose costumam voltar ao normal depois do parto, mas a mulher tem chance maior de ter diabetes tipo 2 no futuro.

Quais os sintomas de diabetes descontrolado?



Aumento da urina
(poliúria)



Aumento da sede
(polidipsia)



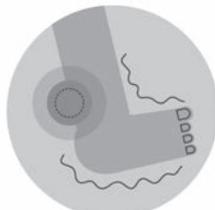
Aumento da fome
(polifagia)



Feridas que
não cicatrizam



Perda de peso



Dor ou dormência,
principalmente nas pernas



Infecções por fungo
no pênis/vagina



Sonolência/
Fraqueza



Visão borrada

Quais as complicações do diabetes?

De forma aguda, podem ocorrer a hipoglicemia (glicose baixa no sangue) ou cetoacidose diabética/coma hiperglicêmico (quando a glicose está muito alta).

A taxa de glicose alta por muito tempo provoca lesão nos vasos do sangue, nos nervos e nos órgãos do corpo, aumentando o risco de o paciente ter complicações a médio e longo prazo (crônicas).



O que é hipoglicemia?

É quando a taxa de glicose está baixa, geralmente menor que 70mg/dL.

Sintomas: tremor, suor frio, palpitação, tontura, palidez, fraqueza, irritação, ansiedade, fome, pensamento lento ou confuso e pesadelos durante o sono. Podem ocorrer, em casos mais graves, desmaio, convulsões ou coma.

Importante! Sempre que o paciente apresentar algum sintoma, faça o teste de glicemia capilar (teste de ponta de dedo) e anote o resultado e horário para informar ao médico e tentar procurar a causa.

Causas:

- Remédios: dose mais alta do que o necessário e ausência ou pouca alimentação após usar o remédio.
- Jejum por muitas horas: não pular refeições!
- Aumento da quantidade de exercício físico sem ajustar a alimentação ou medicação.
- Ingestão de bebida alcoólica.

Como tratar a hipoglicemia?

1 - Antecipar a refeição (café da manhã, almoço, jantar ou os lanches). Se não estiver na hora de uma refeição, consumir um alimento ou líquido açucarado com aproximadamente 15 gramas de carboidrato. Exemplo:



Não adianta comer alimentos doces com gordura, como chocolate, bolacha recheada, *waffer* e sorvete, pois a glicose demora mais para subir.

2 – Fazer teste de glicemia capilar (teste da ponta de dedo) após 15 minutos. Se a glicose continuar **menor que 70 mg/dL**, consumir novamente um item acima com 15 gramas de carboidrato.

3 – Após resolver a hipoglicemia, fazer um pequeno lanche, por exemplo: café com leite + 1 fatia de pão integral ou 1 iogurte desnatado + 1 fruta ou 1 batida de fruta.

Importante! Se o paciente for encontrado desacordado devido à hipoglicemia, pode-se tentar passar açúcar dentro da boca, na parte interna das bochechas. Se não resolver, chamar atendimento ou levá-lo a um serviço de saúde mais próximo para receber glicose na veia. O médico também pode deixar uma prescrição de um medicamento chamado **Glucagon**, que é uma injeção usada em caso de hipoglicemia grave (desmaio ou paciente sem condição de engolir bebida/alimento).

Como controlar o diabetes e prevenir as complicações

Para o controle do diabetes, é importante que o paciente tenha conhecimento da sua doença e siga as recomendações de:

- alimentação;
- atividade física.
- uso dos medicamentos.
- não fumar.
- fazer teste de glicemia capilar (teste ponta de dedo), conforme orientação da equipe médica e levá-los anotados em todas as consultas (principalmente se usar insulina).
- não faltar às consultas e fazer todos os exames solicitados.

As metas do tratamento são:



Manter um peso considerado saudável.



Manter a pressão arterial e os níveis de colesterol e triglicerídeos dentro do normal.



Manter a taxa de glicose controlada.*

**Pode-se dizer que o diabetes está controlado quando o exame de sangue hemoglobina glicada está abaixo de 7% e a glicemia capilar está entre 80*

e 130 mg/dL, em jejum e antes das refeições, e menor que 180 mg/dL duas horas após as refeições. Nas crianças, nos idosos e nas pessoas com mais complicações, esses valores podem ser mais altos. O médico vai dizer quais são os valores ideais para cada paciente.

Orientações nutricionais

- Realizar pelo menos três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar). Incluir lanche nos intervalos, se tiver fome.
- Mastigar bem e lentamente os alimentos para auxiliar a digestão e dar sensação de saciedade.
- Evitar fazer refeições em pé, andando, lendo, escrevendo ou assistindo TV. Reservar tempo e local adequados. Prestar atenção ao ato de se alimentar.
- Variar os tipos de alimentos e as preparações para evitar a monotonia alimentar.
- Incluir alimentos com fibras na sua dieta. Dar preferência a alimentos ricos em grãos integrais, como: massa integral, arroz integral, pães e cereais (aveia, centeio, linho, sete grãos).
- Iniciar as refeições por saladas, de preferência cruas ou cozidas temperadas com limão e vinagre maçã (opcional), variando a forma de preparo, ou sopa de legumes do “grupo A” (abobrinha, acelga, agrião, aipo, alface, alho, aspargo, berinjela, brócolis, broto de feijão, cebola, cogumelos, couve, couve-flor, couve chinesa, escarola, espinafre, mostarda, palmito, pepino, pimentão, radite, rúcula, rabanete, repolho, tomate).
- Preferir frutas da época e do seu gosto. Consumir uma por vez. Obs.: não existe nenhuma restrição quanto ao consumo da laranja por pacientes diabéticos. Porém, a ingestão deve limitar-se a **uma unidade por vez**. Caso seja feito suco natural, vale a mesma recomendação (uma laranja diluída em 200ml de água)

- Dar preferência a leites e derivados com menos teor de gordura, como leite semidesnatado ou desnatado, iogurte desnatado ou diet, queijos brancos, como ricota, minas frescal, queijo tipo quark ou kaschmier, e, com moderação, muçarela. Evitar queijos com alto teor de gordura, tais como colonial, prato, parmesão, provolone e gorgonzola.
- Dar preferência às carnes magras e brancas, retirando a gordura visível antes e depois de cozinhar. Exemplo: frango sem pele, peru, chester e peixe. Consumir carnes vermelhas no máximo duas vezes na semana. Escolha preparações assadas, grelhadas ou cozidas, e evite frituras. Evitar: miúdos (coração, fígado, moela, rins), charque, salame, linguiça, salsichão, salsicha, mortadela, presunto, patê, cação e siri.
- Usar o mínimo possível de óleo no preparo dos alimentos. **Evitar: banha de porco, bacon, maionese, margarina, manteiga e molhos gordurosos e muito concentrados.** Uma boa alternativa é utilizar o óleo de oliva no pão ao invés de manteiga ou margarina.
- Ovos podem ser ingeridos, uma unidade por dia, se preparados cozidos, pochê ou omelete.
- Hidratar-se de forma adequada e, de preferência, no intervalo entre as refeições. Retirar o açúcar do café, chá e outros líquidos. **Se necessário, substituir por adoçante,** mas usar com moderação!
- **Evitar: suco concentrado industrializado, refrigerante normal e refrescos artificiais.** O consumo de refrigerante *diet*, zero ou *light* deve ser feito apenas eventualmente e com moderação. Uma boa alternativa é saborizar a água: rodela de limão, abacaxi, maçã, laranja, folhas de hortelã e cidrô.
- **Evitar pães doces, pães recheados,ucas, tortas, bolachas água e sal, biscoitos, broas, brioques, roscas e croissant, pois aumentam muito a glicose no sangue. O mesmo vale para**

chimia, geleia, mel, balas, chocolates, sorvetes, picolés, rapaduras e doces em geral. Só utilizar sob orientação de seu nutricionista ou médico.

- Evitar alimentos industrializados, pois eles contêm grande quantidade de açúcar, gordura e sal.

O autocontrole na hora de se alimentar é fundamental!



Alimentos diet e light

- ***Diet***: alimento ou bebida com ausência de determinado nutriente (açúcar, sal, lactose, gordura). Nem sempre os alimentos *diet* são livres de glicose ou apresentam baixas calorias. Portanto, leia o rótulo e utilize-os com moderação.
- ***Light***: produtos que apresentem redução mínima de 25% em determinado nutriente (carboidratos, sódio e/ou gorduras) ou em calorias, se comparados com o alimento convencional. Podem ou não conter açúcar na composição.

Orientações:

- Ler sempre o rótulo de todos os produtos e escolher os que sejam sem adição de açúcar ou próprios para pacientes com diabetes.

- Não abusar de refrigerantes e outros produtos diet, light ou zero. Prefira alimentos in natura ou minimamente processados e sem açúcar.
- Chocolate *diet*: para conservar sua consistência após a retirada do açúcar, ele ganha muito mais gordura, fazendo com que a quantidade calórica seja quase igual a do normal. Por isso, é preciso cuidado. **Consuma com moderação.**

Recomendações importantes!

Não é só o açúcar ou os alimentos doces que aumentam a taxa de glicose no sangue. Existem alimentos que se transformam em glicose ao serem consumidos e fazem a taxa de glicose no sangue aumentar mais do que os outros. Isso se chama índice glicêmico dos alimentos. Evitar alimentos com indicador alto. Quanto mais baixo, melhor!

Índice glicêmico (IG) dos alimentos

	Baixo IG (Prefira)	Médio IG	Alto IG (Consumir menos/substituir)
Vegetais	Abobrinha verde, acelga, agrião, aipo, alface, aspargo, berinjela, brócolis, cebola, chicória, cogumelo, couve, couve-flor, espinafre, mostarda, nabo, palmito, pepino, pimentão, radite, rabanete, repolho, rúcula, tomate.	Chuchu, nabo, vagem, cenoura.	Abóbora, beterraba, quiabo.
Cereais e tubérculos	Arroz integral, cevada, massa de grano duro, pinhão.	-	Aipim, arroz branco, batata, batata doce, milho, purê, macarrão.
Frutas	Abacate, ameixa, bergamota, figo, frutas vermelhas, goiaba, laranja, limão, maçã, maracujá, melão, morango, pera, pêssego.	Abacaxi, banana, kiwi, mamão, manga, uva.	Caqui, melancia.
Leguminosas	Ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha.	-	-
Oleaginosas	Amendoim, castanha-de-caju, castanha-do-pará, nozes, pistache, amêndoa.	-	-

Sugestões:

- **Temperos para preparo dos alimentos:** alecrim, alho, cebola, cebolinha, coentro, cominho, erva doce, açafreão, gengibre, louro, manjerona, manjeriço, noz-moscada, orégano, páprica, pimenta, pimentão, salsa, sálvia, tomilho.
- **Temperos para saladas:** limão, vinagre de maçã, vinagre balsâmico, óleo de oliva extravirgem.



HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

SERVIÇO DE ENDOCRINOLOGIA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br