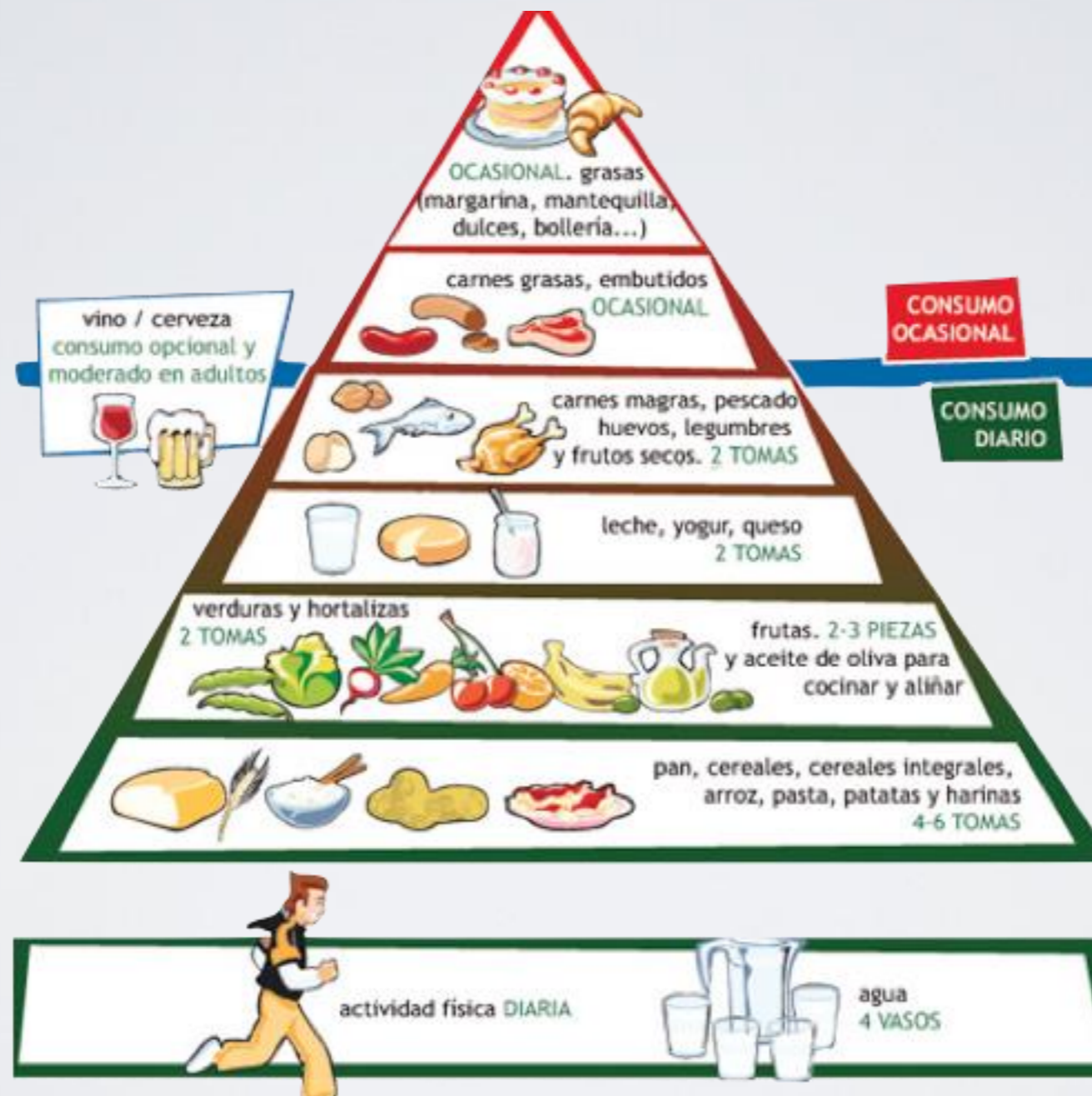


O diabetes mellitus é uma alteração no metabolismo da glicose causada pela deficiência na produção ou na ação da insulina – hormônio responsável pela diminuição da taxa glicêmica no sangue.

A dieta atua :

- Na prevenção do DM;
- No controle metabólico;
- Na prevenção das complicações crônicas do DM.

É necessário ingerir alimentos de todos os grupos alimentares: carboidratos, fibras, gorduras, proteína, etc.



Para o paciente insulino-dependente é necessário integrar o uso da insulina + atividade física + dieta.



Recomendações de ingestão de calorias e macronutrientes

Tabela 1. Composição nutricional

Macronutrientes	Ingestão recomendada
Valor energético total (VET)	Considerar as necessidades individuais Utilizar parâmetros semelhantes aos da população geral em todas as faixas etárias
Carboidratos (CHOs) ¹	Carboidratos totais (45% a 60%)
Sacarose	Até 10%
Frutose	Não se recomenda adição nos alimentos
Fibra alimentar ²	Mínimo de 20 g/dia ou 14 g/1.000 kcal
Gordura total (GT) ³	Até 30% do VET
Ácidos graxos saturados (AGSs) ⁴	Menos de 7% do VET
Ácidos graxos poli-insaturados (AGPIs) ⁵	Até 10% do VET
Ácidos graxos monoinsaturados (AGMIs) ⁶	Completar de forma individualizada
Colesterol ⁷	Menos de 200 mg/dia
Proteína ⁸	15% a 20% (VET)

Carboidratos:



Carboidratos:

- 45%- 60% do VET.
- Quantidade do carboidrato na refeição ou lanche é mais importante que a fonte ou tipo dele.
- Substituir o açúcar pelo adoçante.

Fibras:



Fibras:

- Fibras solúveis : frutas, vegetais, leguminosas e farelos como o de aveia;
- Fibras insolúveis: grão de milho, soja, grão de bico, feijão, lentilha, ervilha e casca de frutas.
- No mínimo 20g/dia.
- Fibras solúveis diminuem o pico de insulina pós prandial.

Gorduras:

 WEBMAIS.COM



Gorduras:

- Gordura total no máximo 30% do VET.
- Priorizar óleos vegetais de boa qualidade como o azeite de oliva, óleo de canola, milho e girassol;
- Evitar o consumo de gorduras hidrogenadas, saturadas e trans.

SAI

- 6 g/dia de sal de cozinha.



Proteína:



Proteínas:

- Proteínas de origem animal: carne bovina, suína, pescados, aves, leite e derivados.
- Proteínas de origem vegetal: frutas oleaginosas, amendoim, nozes, castanhas, lentilha, soja e seus derivados, feijão, grão de bico, lentilha e ervilha.
- 15%- 20% do VET.
- Depende da fase da vida de cada indivíduo.
- 1/3 da proteína ofertada deve ser de alto valor biológico (carnes, ovos).

Vitaminas e minerais:



Vitaminas e minerais:

- Frequentemente pacientes diabéticos tem deficiência de micronutrientes.
- Duas a quatro porções de frutas (pelo menos uma rica em vitamina C) e três a cinco porções de hortaliças cruas e cozidas.
- Suplementação (?)

Álcool:



Álcool:

- O excesso pode induzir hipoglicemia prolongada.
- O preconizado é: até uma dose para mulheres e até duas doses para homens.
- 1 dose = 360 ml de cerveja, 150 ml de vinho ou 45 ml de bebida destilada.

Produtos Diet:



Produtos diet:

Possuem a exclusão do açúcar.

Na maioria das vezes os alimentos diet não apresentam redução de calorias.

Orientações gerais:

- Realizar 5-6 refeições ao dia ;
- Comer de três em três horas;
- Começar a refeição pela salada para aumentar a saciedade;
- Consumir dois litros de água por dia;
- Evite frituras e alimentos gordurosos. Prefira assados, grelhados e cozidos.
- Atenção ao consumo de sal e álcool.

Firm