

Manual de Nutrição

Paciente

Capítulo 3

DETERMINANDO O PLANO ALIMENTAR



MANUAL DE NUTRIÇÃO

TEMAS E AUTORES

Capítulo 1 – Os alimentos: calorias, macronutrientes e micronutrientes

Anelena Soccal Seyffarth

- Nutricionista Especialista em Nutrição Humana
- Preceptora da Residência em Nutrição da Secretaria de Saúde do Distrito Federal
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 2 – Alimentação e hábitos saudáveis

Deise Regina Baptista Mendonça

- Nutricionista Especialista em Administração Hospitalar e em Saúde Pública
- Professora -adjunta do Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Paraná (UFPR)
- Coordenadora do Curso de Especialização em Nutrição Clínica da UFPR;
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 3 – Determinando o plano alimentar

Anita Sachs

- Nutricionista Mestre em nutrição humana pela London School Hygiene and Tropical Medicine
- Professora adjunta e chefe da disciplina de Nutrição do Departamento de Medicina Preventiva da UNIFESP,
- Doutora em Ciências pela UNIFESP
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 4 – Plano alimentar e diabetes mellitus tipo 1

Luciana Bruno

- Nutricionista Especialista em Nutrição Materno Infantil pela Unifesp com treinamento na Joslin Diabetes Center
- Nutricionista da Preventa Consultoria em Saúde /SP
- Membro do Conselho Consultivo da Associação de Diabetes Juvenil de São Paulo
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 5 – Plano alimentar e diabetes mellitus tipo 2

Celeste Elvira Viggiano

- Nutricionista clínica e sanitária
- Educadora e especialista em diabetes, obesidade e síndrome metabólica.
- Coordenadora do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Municipal de São Caetano do Sul-SP
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 6 – Plano alimentar nas complicações metabólicas, agudas e crônicas do diabetes: hipoglicemia, nefropatia, dislipidemias

Marlene Merino Alvarez

- Nutricionista do grupo de Diabetes da Universidade Federal Fluminense (UFF);

- Mestre em Nutrição Humana pela UFRJ
- Especialista em Educação e Saúde pela UFRJ
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD - 2006/2007

Capítulo 7 - Plano alimentar nas situações especiais: escola, trabalho, festas, restaurantes e dias de doença

Gisele Rossi Goveia

- Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica pela Associação Brasileira de Nutrição - ASBRAN
- Nutricionista da Preventa Consultoria em Saúde/SP;
- Membro do Conselho Consultivo da Associação de Diabetes Juvenil de São Paulo
- Coordenadora do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD - 2006/2007

Colaboradoras:

Ana Cristina Bracini de Aguiar

- Especialista em Nutrição Clínica
- Pós graduação em Administração Hospitalar.
- Nutricionista Clínica do Instituto da Criança com Diabetes, do Rio Grande do Sul.
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Clarissa Paia Bargas Uezima

- Nutricionista
- Especialista em Nutrição em Saúde Pública pela UNIFESP

Josefina Bressan Resende Monteiro

- Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro
- Professora-adjunta do Departamento de Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa (DNS/UFV)
- Pesquisadora do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)
- Coordenadora do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2004/2005

Juliane Costa Silva Zemdegs

- Nutricionista
- Especialista em Nutrição em Saúde Pública pela UNIFESP

Kariane Aroeira Krinas

- Nutricionista
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Marisa Sacramento Gonçalves

- Nutricionista Centro de Diabetes e Endocrinologia do Estado da Bahia
- Residência em Nutrição Clínica - Hospital Universitário Antonio Pedro, Niterói/RJ1980
- Especialista em Controle e Qualidade de Alimentos UFBA 1989
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

MANUAL DE NUTRIÇÃO

Paciente

CAPÍTULO 3

DETERMINANDO O PLANO ALIMENTAR

DETERMINANDO O PLANO ALIMENTAR

Autor: Anita Sachs

Colaboradoras: Juliane Costa Silva Zemdegs e Clarissa Paia Bargas Uezima

MITOS:

1. Todo paciente portador de diabetes deve seguir o mesmo plano alimentar?
2. As carnes, ovos e queijos não contêm açúcar. Podem, então, ser consumidos à vontade?
3. Quais frutas os pacientes com diabetes podem consumir ?

FATOS:

1. O consumo de quantidades adequadas de calorias, proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais é necessário para o bom funcionamento do organismo. Estas quantidades, conhecidas como necessidades nutricionais, variam de pessoa para pessoa em função da idade, peso, altura, sexo e atividade física, assim como durante a gravidez e a amamentação. Assim, não existe um plano alimentar padrão para o indivíduo com diabetes. A ingestão de cada nutriente deve ser individualizada, baseada na avaliação nutricional, perfil metabólico, peso e objetivos do tratamento.
2. Carnes, ovos e queijos não contêm açúcar, mas possuem proteínas que, em excesso, também alteram a glicemia e sobrecarregam os rins. Esses alimentos também contêm gorduras saturadas e colesterol que, em exagero, podem acarretar em complicações crônicas (pressão alta, doença renal, ou doenças cardíacas).. Somente a avaliação nutricional por um profissional capacitado será capaz de determinar as quantidades ideais para cada pessoa.

gam os rins. Esses alimentos também contêm gorduras saturadas e colesterol que, em exagero, podem acarretar em complicações crônicas (pressão alta, doença renal, ou doenças cardíacas).. Somente a avaliação nutricional por um profissional capacitado será capaz de determinar as quantidades ideais para cada pessoa.

3. Todas as frutas podem ser consumidas , não existe fruta proibida. No entanto, não podemos consumi-la a vontade , pois também aumentam a glicemia. Outra dica importante é preferir comer a fruta ao invés de tomar o suco.



PERGUNTAS FREQUENTES:

Tenho diabetes, preciso de alimentos especiais?



Resposta: Não. O indivíduo com diabetes, assim como o não portador de diabetes, deve ter uma alimentação variada, com conteúdo balanceado de nutrientes, rica em grãos integrais, frutas, vegetais, carnes e laticínios magros. Os adoçantes artificiais ou edulcorantes podem ser utilizados, considerando-se o seu valor calórico. Nem todos os produtos dietéticos são destinados aos portadores de diabetes, e para utilizá-los são necessárias cautela e moderação, ler cuidadosamente os rótulos dos alimentos e procurar a orientação do nutricionista.

O QUE VOCÊ PODE COMEÇAR A FAZER:

- Conscientizar-se da importância de uma alimentação saudável para a sua saúde;
- Procurar um nutricionista.

