

Manual de Nutrição

Paciente

Capítulo 5

TENHO DIABETES TIPO 2,
QUAL PLANO ALIMENTAR
DEVO SEGUIR?



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 Gouveia

- 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 5

TENHO DIABETES TIPO 2,
QUAL PLANO ALIMENTAR
DEVO SEGUIR?

TENHO DIABETES TIPO 2, QUAL PLANO ALIMENTAR DEVO SEGUIR?

Autora: Celeste Elvira Viggiano

MITOS:

1. Quanto menos eu comer, mais facilmente controlo meu diabetes.
2. Basta retirar o açúcar da minha alimentação para controlar a glicemia.
3. Posso comer carnes, ovos, hortaliças e frutas à vontade.

FATOS:

O diabetes do tipo 2 está diretamente relacionado ao excesso de peso e alto consumo de gorduras na dieta. Manter um peso adequado e uma alimentação balanceada favorece o controle da glicemia e pode retardar o aparecimento do diabetes tipo 2.

Hábitos alimentares saudáveis, que incluem maior oferta de alimentos pouco processados e naturais, menor consumo de gorduras, sal e bebidas alcoólicas previnem a pressão alta, a elevação dos níveis de colesterol e triglicérides no sangue e contribuem para manter o nível normal de glicemia.

PERGUNTAS FREQUENTES:

Devo seguir a dieta rigorosamente todos os dias? É possível transgredi-la sem prejuízo para o controle do meu diabetes?

R: Sim, uma vez que o diabetes se instala, seguir a prescrição dietética é um fato rotineiro, porque sendo uma doença do metabolismo é diretamente influenciada pela qualidade e quantidade de nutrientes que entram na circulação sanguínea. Contudo, ao contrário do que se pensa, o plano alimentar de uma pessoa portadora de diabetes é o mesmo recomendado para quem quer ter uma vida saudável e evitar doenças.

O QUE VOCÊ PODE COMEÇAR A FAZER:

- Inclua mais refeições, como pequenos lanches, no seu dia, reduzindo as quantidades de alimentos das refeições principais.



- Reduza progressivamente o consumo de alimentos industrializados, substituindo-os por alimentos naturais e preparações caseiras.



- Opte por alimentos com menor teor de gorduras. Por exemplo, ao comprar pães, escolha os mais simples como o pão francês, baguetes simples e ciabatta.

