



DIABETES

A deficiência total ou parcial de insulina, hormônio produzido pelo pâncreas, causa o diabetes mellitus. Essa falta ou ineficiência de insulina gera elevação dos níveis de glicose no sangue (hiperglicemia).

A hiperglicemia é responsável por alterações vasculares, renais e visuais e pela formação de placas de gordura e outros elementos do sangue que reduzem o fluxo sanguíneo, podendo causar infarto agudo do miocárdio ou isquemia. O diabetes mellitus é um fator de risco importante na doença cardiovascular. Quem possui duas medidas de glicose em jejum acima de 126mg/dl é considerado diabético.

Classificação:

Tipo 1 – Quem não produz o hormônio insulina e depende totalmente de insulina artificial. É mais freqüente em jovens abaixo de 30 anos.

Tipo 2 – Quem possui pouca secreção de insulina ou resistência à insulina. Em muitos casos, só com dieta já se controla a glicose e às vezes podem ser associados hipoglicemiantes orais. Em situações extremas as pessoas podem precisar de insulina.

Intolerância à glicose – Quem tem os níveis de glicose intermediários (100-125mg/dl). As pessoas podem ou não desenvolver o diabetes mellitus.

Diabetes mellitus gestacional – Os níveis de glicose aumentam com a gravidez, mas se normalizam após o parto. As pessoas podem ou não desenvolver o diabetes mellitus.

Recomendações nutricionais:

Retirar das refeições os alimentos que contenham:

AÇÚCARES

Açúcar branco, mascavo, cristal, glicose, sacarose, mel, melado, maltose e xarope.

• **Não usar doces dietéticos à vontade. Apesar de não conterem açúcar, têm calorias. Somente a gelatina *diet* e os refrigerantes *lights* poderão ser consumidos com mais liberdade.**

GORDURAS

Alimentos fritos, pastelaria, preparações ricas em gordura hidrogenada, margarinas, maioneses, gordura de coco e dendê e manteiga de cacau.

CARNES

Salgados, embutidos, curtidos, patês, frios, carnes de porco, alguns tipos de carnes de segunda, vísceras e frutos do mar.

LATICÍNIOS

Leite integral, manteiga, creme de leite, creme chantili e queijos amarelos.

OVOS

Gema de todos os ovos e ovas de peixe.

Use adoçantes artificiais.

Use óleo vegetal líquido de canola, açafrão, oliva (azeite), girassol ou soja moderadamente (máximo de uma colher de sopa ao dia).

O café é permitido, com moderação, nas pequenas refeições com adoçante, desde que seja feito com filtro de papel.

Consuma carnes brancas (peixe, frango e peru) sem peles e em preparações simples (assados, grelhados, cozidos e ensopados).

Consuma carne de vitela ao invés de carne de boi ou vaca (carnes magras e sem gorduras aparentes).

Utilize a clara do ovo normalmente.

Coma mais fibras, através de frutas, legumes e cereais integrais como aveia e farelo de aveia.

Não combine massas ou cereais ou batatas e similares na mesma refeição e, além disso, modere as quantidades desses alimentos.

Consuma verduras (folhosas) à vontade.

Faça atividades físicas compatíveis e com orientação de um profissional especializado.

Caso esteja acima do peso ideal, é importante a perda do peso extra.

Aplique a seguinte fórmula para descobrir seu peso ideal: estatura ao quadrado multiplicada por 24,9.

ATENÇÃO

Procure um nutricionista para uma orientação mais detalhada sobre necessidades calóricas e proporções de nutrientes individualizadas.

