

# Hipertrigliceridemia

---

Na hipertrigliceridemia o padrão alimentar deve assegurar um aporte energético adequado. Nesta patologia destaca-se como primeira medida nutricional a adoptar a supressão de todas as bebidas alcoólicas e refrigerantes.

Para além destes cuidados, a dieta nestas situações deve apresentar um baixo índice glicémico, ou seja, deve ter a noção do conceito de índice glicémico e de carga glicémica.

O índice glicémico (IG) é um parâmetro quantitativo que verifica quanto um determinado alimento é capaz de elevar a glicose no sangue no período pós prandial, ou seja, permite avaliar o efeito hiperglicemiante de uma refeição ou de um alimento. O valor do IG é expresso como a percentagem do aumento da glicose no sangue provocado por determinado alimento (50g), em comparação com uma porção equivalente de pão branco ou glicose, consumido pelo mesmo indivíduo.

A carga Glicémica reflecte o efeito hiperglicemiante da dieta como um todo. Resulta do produto do índice glicémico e Hidratos de Carbono totais da dieta. Permitindo uma análise mais real do efeito pós prandial dos alimentos aquando das diferentes combinações.

O IG de um determinado alimento é variável com a estrutura dos glícidos presentes nos alimentos, bem como pela quantidade e o tipo de fibra presente na refeição, exemplo disso é o grau de maturação de um fruto, pois quanto maior o seu grau de maturação maior a ponderação de açúcares e menor a de fibra, exemplo disso é a celulose que por degradação disponibiliza moléculas de glucose.

Deve considerar a metodologia de confecção, dado que esta deve ser o menor possível pois o processamento, preparação e confecção dos alimentos podem tornar um alimento ótimo num alimento sem qualquer mais-valia em termos nutricionais, quer pela perda de vitaminas e minerais quer pela modificação no comportamento pós prandial que estes venham assumir (massa com vegetais "al dente" vs massa com vegetais muito cozida).

Na hipertrigliceridemia deve fazer uma alimentação equilibrado com particular restrição nos açúcares e com um elevado aporte de fibra.

A leitura dos rótulos é crucial, pois a indústria na sua maioria comunica os produtos para diabéticos como sendo baixos em glucose, muitas vezes à custa da substituição por frutose (menor IG). Contudo esquece-se de referenciar que o seu consumo não deve ocorrer de forma indiscriminada pois não deixa de ser um açúcar, que eleva os triglicéridos e apresenta o mesmo valor calórico da glucose. Por outro lado, o facto de muitas vezes serem produtos pobres em Hidratos de Carbono tem frequentemente uma relação inversa com os lípidos - também contra indicados na hipertrigliceridemia

# Hipertrigliceridemia

---

A fibra assume um lugar cimeiro no padrão alimentar na hipertrigliceridemia, por isso se diz para sempre consumir produtos integrais, exemplo disso é o pão. Dado que a típica carcaça é feita de farinha de trigo refinada à qual foi extraído o farelo, ou seja, a fibra, se esta tem um papel fundamental quer na saciedade, quer na acção enzimática, então é fácil perceber o porquê do seu elevadíssimo índice glicémico. O pão de centeio com farinha de tremçoço ou o integral, em alternativa ao de mistura meio sal.

O pão deve ser o hidrato de carbono de eleição no pequeno-almoço e lanche, sendo as doses ajustadas em função do doente em causa.

Na hipertrigliceridemia a ingestão de qualquer tipo de lípidos deve ser limitada.

É do conhecimento geral que as gorduras saturadas promovem um aumento claro das LDL. No entanto, tem sido escassa a divulgação da informação relativamente à gordura vegetal hidrogenada / Gordura Trans. Esta interfere no perfil lipídico de forma mais aterogénica por promover um aumento das LDL pequenas e densas e diminuir as HDL.

Convém salientar que um pacote de batatas fritas apresenta o triplo da dose diária de gordura Trans que um indivíduo adulto pode consumir num dia, assim como um pacote de pipocas grande tem 60% do limite diário. Outro exemplo são as bolachas de chocolate recheadas, que as crianças tanto consomem. Em média bastam duas para exceder 55% da dose diária recomendada.

Este tipo de gordura está presente em todos os produtos provenientes de ruminantes (exemplo manteiga), através do sobreaquecimento das gorduras (batatas fritas) ou por adição nos produtos de pastelarias e produtos processados (bolachas, chocolates, tostas, etc).

Actualmente recomenda-se a suplementação de Ómega 3, pelo menos 1 g/dia, nesta patologia.

A regra de ouro para uma alimentação equilibrada passa pelo fraccionamento alimentar pois só desta forma é possível garantir uma adequada estimulação insulina/glucagina, bem como controlar o peso.

Convém frisar que, regra geral, após muitas horas sem comer a capacidade selectiva é menor, logo ingerimos uma quantidade maior com uma qualidade menor

# Hipertrigliceridemia

## Tabela da Composição de alimentos

Inst. Nac. de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Lisboa, 2006

Produto (valores /100g)	Kcal	Prot.	Lip. Totais	Tot. HC	Mono + dissacaridos	Fibra	Ac. Gordos Sat	Ac. Gordos Mono	Ac. Gordos Poliins	Ac Gordos Trans
Bolo de arroz	404	4,4	14,8	67,5	29,7	1,1	3,9	4	4,1	0,7
Bolo Bolacha Maria	388	3,9	20,7	49,5	27,1	0,8	11,2	5,1	1,1	0,7
Bolo-rei	398	7,9	14,9	62	16,9	2,1	5,9	3,6	3,2	0,4
Croissant	416	7,6	23,5	46,4	0,6	2,6	10,4	7	2,5	1,8
Donut	395	6,6	21,7	46,3	14,6	3	9,6	7,5	1,8	1,1
Madalena	442	4,9	22,6	58,3	36,2	0,7	3	5	13,4	0,1
Pastel de nata	298	2,9	10,2	51,9	28	1	4,6	2,9	1,3	0,3
Tarte de maçã	196	1,8	8	31,1	17,1	2	3,5	2,6	1,5	0,4
Queijada de requeijão	324	9,3	13,7	43,6	32,2	0,4	6,2	4,1	1,1	0,4
Pão Coração	248	7	1,2	55,9	1,9	2,8	0,3	0,2	0,5	0
Pão de leite	247	7,7	1,9	53,1	3,1	2,5	0,5	0,3	0,4	0
Pastel de bacalhau	226	13,8	13,4	12,3	0,9	1,2	1,8	3,1	7,5	0
Rissol de camarão	211	6,1	8,6	26,6	1,3	1,4	1,1	1,8	5,4	0
Chamuça	349	9,1	16,3	39,3	1,3	1,7	7	5,5	1,8	1,5
Croquete	317	13,2	18,8	23,1	0,5	0,9	4,8	5,4	5,8	0,3
Empada	373	9,6	21,9	33,9	1,8	1,3	9,7	2,8	2,7	1,3
Pastel Folhado	416	7,1	26	37,4	2,1	1,5	11,1	8,8	2,9	2,4
Rissol de Carne	281	7,3	13,4	31,8	1,1	1,3	3,4	3,9	4,1	0,2

# Hipertrigliceridemia

---

## Plano alimentar na Hipertrigliceridemia

### Pequeno-almoço

1 Fatia de pão integral (60 g) com 1 fatia de fiambre de peru/frango + 1 chá

### Meio da Manhã

1 Iogurte natural magro

### Almoço

120 g de carne ou 150 g peixe + 1 batata do tamanho de 1 ovo com casca (70 g) pode ser substituída por 2 colheres de sopa de arroz ou massa (já cozinhados) ou 3 colheres de sopa de grão ou feijão (já cozinhados) ou 6 colheres de sopa de ervilhas ou favas (já cozinhadas) + legumes /salada + 1 peça de fruta

### Lanche 1

1 Maçã reineta

### Lanche 2

1 Queijo fresco + 2 tostas integrais + 1 chá

### Jantar

1 Sopa (deve limitar batata, cenoura, abóbora) + 1 Peça de fruta (exemplo: maçã Granny Smith)

### Ceia

1 Copo de Leite

# Hipertrigliceridemia

---

## Plano alimentar Hipertrigliceridemia - Menu II

### Pequeno-almoço

4 Colheres de sopa de flocos de aveia com leite magro (aromatizados com canela)

### Meio da Manhã

1 Queijo fresco

### Almoço

1 Sopa – 2 conchas (deve limitar batata, cenoura, abóbora)

120 g de Carne + 2 colheres de sopa de arroz ou massa (já cozinhados) ou 3 colheres de sopa de grão ou feijão (já cozinhados) ou 6 colheres de sopa de ervilhas ou favas (já cozinhadas) + legumes /salada

### Lanche 1

1 Copo de leite + 1 fatia de fiambre peru / frango + 1 fatia de queijo flamengo magro

### Lanche 2

1 Maçã reineta assada

### Jantar

150 g de peixe + legumes (excluir a cenoura cozida) ou salada (excluir o milho) + 1 peça de fruta (pêra Rocha)

### Ceia

1 Iogurte natural

# Hipertrigliceridemia

## Hipertrigliceridemia- Recomendações Gerais

	<b>Alimentos Aconselhados</b>	<b>Alimentos Desaconselhados</b>
Carne, Peixe e Ovos	Carnes brancas (frango e peru), coelho, cavalo. Peixes gordos (sardinha, cavala, salmão, truta, arenque, albacora); pescada, tamboril, cherne, linguado	Vaca, porco, cordeiro, carneiro, charcutaria, vísceras, enchidos. Marisco
Leite e Derivados	Leite, iogurte magro sem açúcar, queijos magros (fresco, ricota, cottage)	Leite gordo e meio-gordo, leite condensado, iogurtes gordos com açúcar, queijos gordos, natas
Pão e Farináceos	Pão e massa integrais, sem açúcares adicionados, flocos de aveia, centeio, cevada, sementes de linho, arroz integral	Batata, Produtos de pastelaria, fritos
Vegetais	Legumes folha verde	Cenoura cozida e milho
Fruta	Toda, idealmente pouco madura e controlar as equivalentes	Frutas cristalizadas, em calda
Condimentos	Mostarda, molho de tomate, alho, vinagre, ervas aromáticas, louro	Molhos em conserva, maioneses
Açúcar	Edulcorantes (aspartame, sacarina, etc.)	Açúcar mesa, frutose, mel, doces/compotas
Gorduras	Azeite, óleo de girassol, gérmen de milho e soja	Manteigas e margarinas, óleo de coco, palma, banha
Bebidas	Água, chá e café	Bebidas alcoólicas e refrigerantes

### Fontes:

- Ludwing DJ, EckelRH. The glyceimic index at 20 y. *Am J Clin Nutrition* 2002; 76 (suppl): 264S-265 S
- Junkins DJ, Kendall CW, Augustin LSA, et al. Glyceimic index: overview of implications in health and disease. *Am J Clin Nutrition* 2002 (suppl):266s-273s
- Foster-Powell K, Holt Brand Miller JC. International table od glyceimic indez and glyceimic load values: 2002. *Am J Clin Nutrition* 2002; 76: 5-56
- PI-Sunyer FX. Glyceimic index and disease. *Am J Clin Nutrition* 2002; 290S-298S
- Wolever TM. Relationship between dietary fiber content and composition in foods the glyceimic index . *Am J Clin Nutr* 1990, 51: 72-75
- Trout DL, Behall KM, Osilesi O. Prediction of glyceimic index for starchy foods. *Am J Clin Nutrition* 1993;58: 873 – 878
- Ebbing et al. Benefits of Low GI Diet. Nurses' Health Study. *Am J Clin Nutr.* 2005; 81; 981.
- Lin et al. Benefits of Low GI Diet. *Am J Clin Nutr.* 2000; 71; 1455-1461
- Tabela da Composição de alimentos – Ed. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Lisboa, 2006