

A Diabetes

A diabetes é uma patologia emergente que afecta 34% da população portuguesa (2687 mil) de acordo com o estudo PREVADIAB. Nesta doença que se caracteriza pela alteração no metabolismo glucídico, é da maior importância a quantidade e qualidade dos hidratos de carbono ingeridos.

Para efectuar uma escolha consciente o diabético 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 (50 g), 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 glúcidos 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 e a celulose que, por degradação, disponibiliza moléculas de glicose.

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 óptimo 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 a assumir (massa com vegetais "al dente" vs massa com vegetais muito cozida).

Índice Glicémico (IG) de alguns alimentos

Elevado (> 60)		Médio (40 - 60)		Baixo (> 40)	
Glicose	100	Sumo Laranja	57	Maçã	36
Bebidas Desp.	95	Batata Cozida	56	Pera	36
Batata Assada	85	Pipocas	55	Iogurte magro	33
"Corn Flakes"	84	Banana	53	Ervilhas	33
Bolo de Arroz	82	Uvas	52	Leite magro	32
"Cheerios"	74	Arroz branco	47	Damasco Seco	31
Mel	73	Lactose	46	Feijão verde	30
Cenoura	71	Laranja	43	Lentilhas	29
Pão	70	"All Bran"	42	Leite gordo	27
Fanta	68	Esparguete	41	Cevada	25
"Mars"	68	Sumo de Maça	41	Frutose	23
Sacarose	65	Esparguete	41	Amendoins	14

Foster-Powell K, Brand MJ. International tables of glycemic index. American Journal of Clinical Nutrition;62 Suppl:871-893.

A Diabetes

Um diabético deve fazer uma alimentação equilibrada com particular restrição nos açúcares e com um elevado aporte de fibra. Na diabetes procuramos sempre uma alimentação que vise o equilíbrio no perfil lipídico, actuando de forma preventiva na doença cardiovascular.

O diabético nunca deve descurar a leitura dos rótulos, 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 trigliceridos 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.

A fibra assume um lugar cimeiro no padrão alimentar na diabetes. Por isso se diz para sempre se 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 diabetes, para além da glicemia é crucial o controlo do perfil lipídico.

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).

A regra de ouro no diabético 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

A Diabetes

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

A Diabetes

Plano alimentar na Diabetes *Mellitus*

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

A Diabetes

Plano alimentar na Diabetes Mellitus 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

A Diabetes

Diabetes - Recomendações Gerais

	Alimentos Aconselhados	Alimentos Desaconselhados
Carne, Peixe e Ovos	Carnes Brancas (frango e peru), coelho, cavalo.	Vaca, porco, cordeiro, carneiro, charcutaria, vísceras, enchidos. Marisco
Peixes gordos (sardinha, cavala, salmão, truta, arenque, albacora); pescada, tamboril, cherne, linguado	Leite, iogurte magro sem açúcar, queijos magros (fresco, ricota, cottage)	Leite gordo e meio-gordo, leite condensado, iogurtes gordos com açúcar, queijos gordos, natas
1-semana	Vaca, Porco, cordeiro, carneiro, charcutaria, vísceras, enchidos.	Batata, Produtos de pastelaria, fritos
Marisco	Legumes folha verde	Cenoura cozida e milho
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 equivalências. Moderar o consumo de dióspiros, uvas e figos	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, germen milho e soja	Manteigas e margarinas, óleo de coco, palma, banha
Bebidas	Água, chá e café	Bebidas alcoólicas e refrigerantes

Fontes:

- Ludwig 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 of glyceimic index 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 Nutrition* 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