

E-BOOK

NUTRIÇÃO

NO CONTROLE

AUTORAS:

Daniele Freitas

Gisleni Quirino

Marcela Franklin

Meiryone Moraes





NUTRIÇÃO NO CONTROLE

Sendo o diabetes uma epidemia global, com uma incidência de crescimento alarmante nos últimos 10 anos, dando ao Brasil uma ocupação de destaque nesta categoria, torna-se evidente o papel da nutrição na qualidade alimentar dos indivíduos, considerando que o maior fator etiológico do diabetes tipo 2 está voltado aos hábitos inadequados da população em geral, tendo como efeito agravante a frequência das complicações e o risco de mortalidade associados.

Neste sentido, este e-book tem o objetivo principal de auxiliar no processo de mudança de hábitos alimentares dos indivíduos, a fim de alcançar o aumento da expectativa e a melhora na qualidade de vida dos pacientes diabéticos do tipo 2. Nele, serão fornecidas informações pertinentes a respeito da doença, dos alimentos controladores do diabetes, incluindo receitas exclusivas desenvolvidas especialmente para pacientes acometidos pela doença e para aqueles que procuram hábitos que proporcionem uma longevidade saudável.

Vamos lá!

O QUE É DIABETES?



É uma doença causada pela produção insuficiente ou pela má absorção de insulina.

E O QUE É INSULINA?



A insulina é o hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo.

FIQUE LIGADO!



Existem diferentes tipos de diabetes, com diferentes efeitos insulínicos:

1

Diabetes tipo 1: doença hereditária, de causa ainda desconhecida, que necessita de uso diário de insulina para controle de glicose no sangue.

2

Diabetes tipo 2: uma doença multifatorial, relacionada principalmente ao estilo de vida e hábitos alimentares inadequados (acomete entre 90 e 95% da população diabética).

3

Diabetes gestacional: um tipo de diabetes em que o aumento da glicose (hiperglicemia) surge em decorrência da gravidez.

COMO SURGE O DIABETES?

O Diabetes Mellitus é uma síndrome caracterizada por hiperglicemia crônica associada a distúrbios do metabolismo dos carboidratos, lipídeos e proteínas, o que é resultante de defeitos na secreção e/ou ação da insulina em tecidos-alvos.

É uma doença complexa e multifatorial, envolvendo fatores genéticos e ambientais. Sua patogênese resulta da combinação de resistência à insulina e sua inadequada secreção compensatória.

COMO É A PREVALÊNCIA DO DIABETES?

Os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram o seguinte:

- 16 milhões de brasileiros sofrem de diabetes.
- A incidência de crescimento é de 61,8% (nos últimos dez anos).
- O Brasil ocupa o 4o lugar no ranking dos países com o maior número de casos (ficando atrás da China, da Índia e dos Estados Unidos).

***Vale considerar que o índice do Diabetes Mellitus tipo 2 aumenta com a idade, conforme o indivíduo envelhece, a prevalência da doença vai aumentando.

QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS?



Fome frequente.



Sede constante (a chamada polidipsia).



Formigamento nos pés e nas mãos.



Visão embaçada.



Vontade de urinar diversas vezes (a poliúria).



Infecções frequentes na bexiga, rins, pele e infecções de pele.



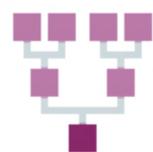
Feridas que demoram para cicatrizar.

E além de todos esses sintomas, o paciente diabético precisa ficar atento. O maior problema que se observa para um paciente diabético, são as possíveis complicações, que podem ser sérias e até fatais:

- Neuropatia diabética.
- Problemas arteriais.
- Amputações.
- Doença renal.
- Pé diabético.
- Alteração de humor, depressão e ansiedade.
- Problemas nos olhos (glaucoma, catarata, retinopatia).
- Pele sensível.
- Problemas sexuais.



QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO?



História familiar



Etnia



Obesidade



Gordura abdominal



Idade acima de 45 anos



Sedentarismo



Cigarro



Glicemia de jejum alterada



Dieta hipercalórica



Hipertensão



Colesterol elevado



Síndrome dos ovários policísticos (SOP)



Diabetes gestacional



Uso de corticoides.

É importante destacar que existe tratamento medicamentoso para tudo isso, o que deve ser orientado exclusivamente por um médico.

Neste e-book, vamos lidar com a nutrição. Nesse aspecto, podemos impedir, reverter e controlar um quadro de diabetes.



A INTERVENÇÃO DA NUTRIÇÃO NA EXPECTATIVA E QUALIDADE DE VIDA

DE PACIENTES QUE CONVIVEM COM O DIABETES

Tem sido bem documentado que o acompanhamento nutricional, realizado por nutricionista especialista, favorece o controle glicêmico, promovendo redução de 1% a 2% nos níveis de hemoglobina glicada, independentemente do tipo de diabetes e tempo de diagnóstico.^{1,3} Sabe-se, também, que quando associado a outros componentes do cuidado em diabetes, o acompanhamento nutricional pode melhorar ainda mais os parâmetros clínicos e metabólicos dessa doença.^{3,4,5}

Em uma conduta nutricional do paciente, faz-se necessário considerar fatores como idade, diagnóstico nutricional, hábitos alimentares, condição socioeconômica, hábitos culturais e o meio em que o paciente vive, além do uso de medicamentos, seja para o próprio tratamento do diabetes (caso do paciente previamente diagnosticado) ou para outras comorbidades. É importante destacar que o paciente é o foco da abordagem, que deve ser individualizada e nunca generalizada, o que garantirá maior adesão dos envolvidos, além de uma continuidade no processo, uma vez que será considerada a realidade de cada indivíduo, permitindo uma troca compensatória.



Programas estruturados que enfatizam mudanças no estilo de vida, incluindo educação nutricional, restrição das concentrações de gorduras e energética, aliada à prática de exercício regular e monitoramento pelos profissionais de saúde, podem conduzir à perda de peso em longo prazo em torno de 5% a 7% do peso corporal.^{1, 4, 6, 7}

A partir do acompanhamento nutricional, espera-se alcançar, além do controle glicêmico, o desenvolvimento do autocuidado entre os portadores de diabetes, contribuindo para aumento da expectativa de vida, melhoria na qualidade de vida e redução da morbimortalidade em longo prazo, o que demonstra a importância da necessidade de uma intervenção educacional em caráter nutricional de forma sistematizada e permanente.

Sim, a Educação Nutricional é fundamental para uma longevidade saudável.



MUDANÇA DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Para alcançarmos uma alimentação saudável e balanceada, a alimentação deve estar baseada em frutas, legumes e verduras, pela ingestão majoritária de alimentos in natura, e diminuição da quantidade de açúcar e sal. Contudo, não há dúvidas de que alterar um hábito alimentar presente na vida de um indivíduo no decorrer de tantos anos não é tarefa fácil. Mas a mudança de hábito não precisa ser repentina. Conforme os benefícios aparecem, a motivação se eleva.

Pode-se começar evitando processados e ultraprocessados. Depois, diminuindo as gorduras saturadas, o açúcar, o sal e outros elementos que já sejam conhecidos por serem nocivos ao corpo humano, como o refrigerante.

Passar por esse processo de mudança de forma gradual, torna a estratégia mais fácil.

Sabendo que a alimentação saudável promove um retorno incrível ao organismo, essas mudanças se tornarão hábitos rapidamente, gerando um equilíbrio metabólico maravilhoso.



Quanto mais saudável a alimentação, melhor será a oferta de vitaminas e minerais, beneficiando todas as respostas do corpo, propiciando pele, cabelo, unhas, intestino, cérebro, dentre outros, notoriamente mais saudáveis.

Por meio deste e-book, pode-se perceber que a mudança de hábitos alimentares pode ser uma estratégia prazerosa e extremamente benéfica para o corpo. Além de ser completamente necessária, principalmente quando se trata de diabéticos que optam por melhorar sua qualidade de vida e longevidade, evitando complicações em longo prazo.



COMPOSTOS BIOATIVOS E NUTRIENTES CONSIDERADOS

MODULADORES DO DIABETES TIPO 2

Agora, seguem as dicas de alguns alimentos fundamentais para controlar o diabetes e contribuir para a melhora da qualidade de vida. São elementos que auxiliam na produção da insulina e no controle do diabetes.

CARBOIDRATOS INTEGRAIS

Contêm nutrientes e fibras que ajudam a controlar os níveis de glicose no sangue, o principal ingrediente do carboidrato integral é o cromo, que ajuda no metabolismo da glicose, na manutenção da glicemia e contribui, ainda, na regulação do apetite e na vontade de comer doce, auxiliando no controle do peso, outro fator importante para o diabético.

ATENÇÃO COM OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS!

Produtos diets feitos com farinha branca, por exemplo, não são adequados para os diabéticos.

E SE LIGA NESSA DICA:



Outra coisa importante, é que é extremamente benéfico substituir o arroz branco pelo arroz integral, assim como o pão branco pelo 100% integral, o consumo de cereais integrais é uma alternativa mais vantajosa, principalmente pelas fibras contidas nesses alimentos.

ALIMENTOS RICOS EM VANÁDIO

SÃO UMA ÓTIMA OPÇÃO.

O vanádio é um mineral que ajuda no aumento da captação da glicose, prolonga a ação da insulina e ainda aumenta a sensibilidade do organismo à insulina. Exemplos de alimentos ricos em vanádio: salsa, frutos do mar, alho, levedo de cerveja, fígado, arroz integral, cereais integrais e as frutas.

E AS FOLHAS VERDES?

SABE COMO SÃO ÚTEIS?

São ricas em magnésio, mineral essencial ao organismo, que melhora o comportamento dos receptores hormonais à insulina, o que melhora a captação de glicose pelas células. E isso melhora os níveis de glicose e a sensibilidade à insulina. É importante frisar que saladas cruas devem ser consumidas diariamente pelos diabéticos, pois nelas, estão os nutrientes e fibras mais intactas. O ideal é que se consuma no almoço e no jantar.



ESPINAFRE E TOMATE

Possuem ácido lipoico, um antioxidante que melhora muito a sensibilidade à insulina, ajudando no controle do açúcar no sangue.

SOBRE O CONSUMO DE FRUTAS...

De maneira geral, os diabéticos podem sim consumir frutas, existem alguns casos, quando a glicemia está muito descontrolada, em que o médico ou nutricionista pode restringir determinados alimentos para se obter o controle da glicemia, isso ocorre temporariamente. O recomendado é que o diabético opte por frutas ricas em fibras como a maçã com casca, especialmente após as refeições, assim, a absorção da glicose ocorre de forma mais lenta. Lembrando que além das fibras, as frutas são fontes também de flavonoides, que têm função antioxidante.

QUE TAL AMÊNDOAS?

AHHHH! AS AMÊNDOAS SÃO A MELHOR PARTE DA DIETA...

Trata-se de um alimento rico em zinco, que protege as células beta do pâncreas produtoras da insulina. No caso dos diabéticos tipo 2, o zinco também contribui na síntese da secreção e utilização da insulina.



E A LINHAÇA? UMA MARAVILHA!

Duas colheres (que equivalem a 40g) de sopa de linhaça por dia, já ajudam a melhorar a sensibilidade à insulina, podendo ser misturada na salada ou em sucos e vitaminas.





CANELA, PODE?

Com certeza! Ela possui polifenóis e cromo, nutriente fundamental para o metabolismo da glicose, além de melhorar a resistência à insulina, ajuda a melhorar os níveis de glicose em jejum. Pode ser consumida em bebidas como café ou chás, por exemplo.

FARELO DE AVEIA

TAMBÉM É UMA BOA IDEIA!

Tem uma grande quantidade de fibras beta-glucanas que ajudam a controlar a glicemia. Duas colheres de sopa por dia já ajudam no controle da glicemia.

ATENÇÃO, CHOCÓLATRAS DE PLANTÃO!

CHOCOLATE COM ALTO TEOR DE CACAU É MUITO BACANA PARA NOSSOS HÁBITOS SAUDÁVEIS!

Tem alto teor de flavonoides que auxiliam no controle da pressão arterial e melhoram a sensibilidade à insulina. O ideal para os diabéticos é o consumo de chocolate sem açúcar.

LEMBRE-SE:



Tudo é uma questão de equilíbrio!
Tudo é uma questão de adaptação!

Agora, que tal uma sequência de receitas, elaboradas especialmente para o público diabético, incluindo todos os nutrientes e compostos indicados para facilitar a rotina e os hábitos saudáveis?

RECEITAS

SAUDÁVEIS





ARROZ À GREGA INTEGRAL

Ingredientes:

1 xicara de arroz integral normal
ou 7 grãos

½ molho de salsa

½ molho de cebolinha

½ cebola roxa picada

1 colher de azeite

½ pimentão amarelo

½ pimentão vermelho

100g de azeitonas picadas

100g de ervilha natural congelada

100g de cenoura

100g de vagem

Sal a gosto

Modo de preparo:

Para iniciar, cozinhe o arroz normalmente, e reserve.

Separadamente, cozinhe a cenoura, a vagem e a ervilha, e reserve.

Pique a cebolinha, a salsa, a cebola, os pimentões, as azeitonas, e reserve.

Em uma panela, coloque uma colher de azeite, o alho e a cebola, deixe dourar, em seguida, acrescente a vagem, a cenoura, os pimentões, a azeitona, as ervilhas, misturando tudo.

Por fim, coloque o arroz e continue mexendo, e então, finalize com a salsa e a cebolinha.

E pronto!

SUFLÊ DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- 1 maço de espinafre limpo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de leite quente
- 4 ovos, claras e gemas separadas
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- Refogue o espinafre no azeite e alho, esprema bem, retirando a água que se forma, depois, reserve.
- Leve ao fogo a manteiga com a farinha de trigo integral, deixe dourar.
- Junte o leite, esperando engrossar.
- Retire do fogo, deixe amornar.
- Junte as gemas, o queijo parmesão ralado, o espinafre refogado, o sal, o fermento em pó e as claras em neve.
- Coloque em um recipiente untado com azeite ou manteiga e polvilhado com queijo ralado.
- Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.
- Retire e sirva imediatamente.





TORTA DE GRÃO-DE-BICO RECHEADA COM FRANGO

Ingredientes:

200g de grão-de-bico cozido
4 colheres (sopa) de azeite
5 dentes de alho socado
1 molho de cebolinha
30g de amaranto
1 colher de chá de fermento em pó

200g de creme de ricota
200g de batata-doce
600g de peito de frango cozido e desfiado
Sal a gosto

Modo de preparo:

Deixe o grão-de-bico de molho por 12 horas.
Cozinhe em panela de pressão por 20 minutos.
Coloque o grão-de-bico e a batata-doce no processador, até obter uma massa homogênea.
Refogue a massa no alho, azeite, e depois, acrescente o amaranto.
Cozinhe e desfie o peito de frango.
Em uma panela, refogue o peito de frango já desfiado com cebola, azeite, alho e cebolinha.
Forre uma assadeira de fundo falso com a massa, depois, recheie com o frango.
Abra o restante da massa, cubra a torta, salpique o gergelim e leve ao forno por 30 minutos.

Prontinho! Uma delícia saudável garantida!

BOLO DE CHOCOLATE COM FARINHA DE AMÊNDOAS

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de amêndoa.

3 ovos

1 xícara de leite

½ xícara de farinha de linhaça

½ de xícara óleo de coco

1 xícara e ½ de chocolate 50%

1 xícara de ameixa ou uva passas
para adoçar

1 pitada de sal

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Depois, coloque-os em uma forma untada com óleo de coco,

Leve ao forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar.

O ponto correto é analisado ao enfiar o garfo e retirá-lo limpinho.

Nham nham!!!





PÃO DE FRIGIDEIRA INTEGRAL

Ingredientes:

2 ovos
2 colheres de sopa de iogurte natural
1 colher de sopa de azeite
3 colheres de sopa de aveia

2 colheres de sopa de amaranto
ou farinha de trigo integral

1 pitada de sal

1 colher de chá de fermento químico
por cima da massa, pode acrescentar
orégano, gergelim, sementes e
castanhas em geral.

Modo de preparo:

Misture tudo em uma vasilha e mexa até ficar bem homogêneo.

Em uma frigideira pequena e untada, coloque a massa no fogo baixo, com uma grelha sobre a outra (grelha do fogão).

Espere dourar o fundo, vire, espere dourar o outro lado.

Prontinho!

BOLO DE AVEIA COM BANANA E CASTANHAS

(CASTANHA-DO-PARÁ, NOZES OU CASTANHA DE CAJU)

Ingredientes:

4 bananas bem maduras
(nanica ou prata)

½ xícara de chá de
castanhas picadas

3 ovos

1/3 xícara de óleo de coco

1 colher (chá) de canela

2 xícaras de aveia em flocos

1 colher (sopa) cheia de fermento

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C) e unte bem uma forma pequena de bolo com buraco no meio.

Bata no liquidificador todos os ingredientes, deixando a aveia com o fermento por último. Coloque a massa na forma já untada, depois, adicione as castanhas e leve ao forno por 20 minutos, ou até dourar.

Deixe esfriar um pouco antes de servir.



COXINHA DE BANANA-DA-TERRA COM CAMARÃO



Ingredientes:

6 bananas-da-terra “de vez”
1 molho de coentro
1 molho de cebolinha
1 cebola média ralada
3 colheres de azeite

4 dentes de alho socado
3 tomates picados (bem maduros)
Sal a gosto
Pimenta branca moída a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque as bananas para cozinhar, depois, escorra e coloque em um processador, até se tornar uma massa bem homogênea. Em seguida, refogue essa massa com 2 colheres de azeite e alho. Leve essa massa para geladeira por 20 minutos.

Recheio da coxinha:

Em outra panela, coloque cebola ralada, alho e azeite para dourar, depois, jogue o tomate picado e os temperos, deixe cozinhar até os tomates dissolverem.

Para finalizar, adicione o camarão e deixe cozinhar por mais 10 minutos.

Pode ser feita na airfryer ou no forno.

MAÇÃ DESIDRATADA COM CANELA

Ingredientes:

4 maçãs

Canela a gosto

1 colher de óleo de coco (para untar).

Modo de preparo:

Pré-aqueça seu forno a 180 graus.

Cubra uma forma com papel manteiga, e unte-a com óleo de coco.

Lave bem as maçãs, depois, as fatie o mais fino que conseguir. Polvilhe canela, leve ao forno por 1 hora, vire todas as fatias, polvilhe mais canela, e deixe assar por mais 1 hora.

Deixe esfriar e coloque em um vidro com tampa.

Sirva-se à vontade!



TORTINHA DE FRANGO



Ingredientes:

3 ovos
1 colher de azeite
6 colheres de aveia
3 colheres de amaranto
3 colheres de iogurte natural desnatado
1 pitada de sal

600g de peito de frango
2 dentes de alho processados
1 cebola picada
1 copo de molho de tomate caseiro
Tempero verde a gosto
1 copo de milho in natura
1 pimentão verde e 1 vermelho.
1 copo de ervilhas frescas.

Modo de preparo:

Recheio:

Em uma panela de pressão, coloque uma colher bem cheia de alho, junto com uma cebola picada. Coloque o frango em cubos maiores com 200ml de água, deixe cozinhar por 10 minutos.

Tire a pressão da panela, feche novamente e balance a panela (com isso, o frango vai ficar todo desfiado), acrescente o molho de tomate, o milho, a ervilha, o pimentão picado e os temperos verdes. Deixe cozinhar mais um pouco, e reserve.

Massa:

Com um fouet, bata os ovos, depois, acrescente a aveia e o amaranto.

Depois, coloque o iogurte e o azeite, mexa bem.

Por último, acrescente o pó royal.

Unte a forma com azeite, jogue um pouco da massa, coloque o recheio e cubra com o restante da massa.

Leve ao forno em 180 graus, por 30 minutos.

Agora, só se deliciar!

SMOOTHIE DE PITAYA

Ingredientes:

1 pitaya

1 banana prata congelada

1 iogurte natural desnatado

Amêndoas a gosto

Nibs de cacau a gosto

Modo de preparo:

No liquidificador, bata a pitaya com a banana e o iogurte.

Finalize com as lascas de amêndoas e os nibs de cacau.

Refresque-se!



TILÁPIA COM CROSTA NA AIRFRYER



Ingredientes:

2 Filets de Tilápia
2 ovos
1 colher de linhaça
1 colher de chia

1 colher de quinoa em flocos
1 colher de gergelim
1 colher de aveia

Modo de preparo:

Tempere o peixe com limão e sal, e reserve.

Bata duas claras em neve, depois, jogue as gemas com uma pitada de sal.

Bata novamente, e reserve.

Em outra tigela, junte todos os outros ingredientes secos (sementes).

Passe o peixe nos ovos, depois, passe na misturinha das sementes.

Pré-aqueça a airfryer e coloque as Tilápias por 10 minutos.

Agora, é só provar!

SUCO VERDE

Ingredientes:

1 Folha de couve
1 limão
1 fatia de abacaxi
1 fatia de chuchu
Folhas de hortelã a gosto
30ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes.
Tome imediatamente, sem coar.



E assim, com todas estas dicas e recomendações, encerramos este e-book, lembrando sempre que a prevenção é o melhor caminho.

QUIBE DE QUINOA

Ingredientes:

1 xícara de chá de quinoa em grãos

500g de carne moída

1 cebola média ralada

Sal a gosto

½ molho de cebolinha picada

½ molho de salsa picada

½ xícara de hortelã pimenta picado

1 pitada de pimenta síria ou pimenta do reino branca

2 colheres de sopa de azeite de oliva (mais ou menos)

Modo de preparo:

Coloque a quinoa em uma panela com a água e espere ela cozinhar. Depois, escorra e esprema em uma peneira ou pano de prato limpo. Deixe esfriar.

Junte a quinoa, a carne e todos os outros ingredientes (menos o azeite). Amasse bem até formar uma massa homogênea.

Unte uma forma com azeite, coloque a massa até cobrir toda a forma. Coloque um fio de azeite por cima, e leve ao forno médio pré-aquecido até dourar.

Acredite! Isso é comer sem culpa!



“Que seu remédio seja
seu alimento, e que seu alimento
seja seu remédio!”

HIPÓCRATES

CUIDE-SE COM AMOR!

*Com carinho,
Nutricionistas em formação:*

Daniele Freitas, Gisleni Quirino, Marcela Franklin e Meiryone Moraes.



Referências Bibliográficas:

1. *World Health Organization (WHO). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint FAO/WHO Expert Consultation. Geneva: Technical Report Series 916, 2003.*
2. *Pi-Sunyer FX, Maggio CA, McCarron DA, Reusser ME, Stern JS, Haynes RB et al. Multicenter randomized trial of a comprehensive prepared meal program in type 2 diabetes. Diab Car. 1999 Feb;22(2):191-7.*
3. *Kulkarni K, Castle G, Gregory R, Holmes A, Leontos C, Powers M et al. Nutrition Practice Guidelines for Type 1 Diabetes Mellitus positively affect dietitian practices and patient outcomes. The Diabetes Care and Education Dietetic Practice Group. J Am Diet Assoc. 1998 Jan;98(1):62-70.*
4. *American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes. Diab Care. 2014 Jan;37(Suppl 1).*
5. *Rickheim PL, Weaver TW, Flader JL, Kendall DM. Assessment of group versus individual diabetes education: a randomized study. Diabetes Care. 2002 Feb;25(2):269-74.*
6. *Franz MJ, Bantle JP, Beebe CA, Brunzell JD, Chiasson JL, Garg A et al. Evidence-based nutrition principles and recommendations for the treatment and prevention of DM and related complications. Diabetes Care. 2003 Jan;26(Suppl 1):S51-61.*
7. *Sartorelli DS, Sciarra EC, Franco LJ, Cardoso MA. Primary prevention of type 2 Diabetes through nutritional counseling. Diabetes Care. 2004. Vol. 27.*