



**e-book “A criança e a
Diabetes: Aqui
aprendes a comer!”**



FICHA TÉCNICA

Título: A criança e a Diabetes: Aqui aprendes a comer!

Direcção Editorial: Alexandra Bento

Concepção: Delphine Dias

Corpo Redactorial: Delphine Dias, Ana Martins

Produção Gráfica: Delphine Dias

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ISBN: 978-989-96506-7-1

Novembro de 2010

©APN

TÓPICOS A DESENVOLVER

- Introdução
- Diabetes: como funciona o teu organismo
- Compreender a diabetes
- Alguns conceitos chave
- Cuidar da diabetes
- Alimentação na diabetes
- Os teus hábitos alimentares
- Os hidratos de carbono
- As proteínas
- As gorduras
- A fibra alimentar
- Como escolher alimentos saudáveis
- Não esquecer de...
- Posso comer doces?
- Preciso de alimentos especiais?
- Para acabar...

Introdução



A realização de uma alimentação saudável, é essencial para o crescimento e desenvolvimento de qualquer criança, mas é ainda mais importante, para as crianças que têm diabetes.

Deves ter bons hábitos alimentares, porque assim, vais ser mais saudável e controlar melhor os sintomas da diabetes.

Este e-book pretende auxiliar-te, de forma a fazeres escolhas mais saudáveis.

**TENHO
DIABETES E
AGORA?**



Diabetes: como funciona o teu organismo?

Os alimentos fornecem-nos a energia e os nutrientes que necessitamos para viver. O nosso organismo converte, através da digestão, os hidratos de carbono dos alimentos que comemos, num tipo de açúcar que se chama glicose. A glicose é utilizada como fonte de energia pelas nossas células.



A insulina actua como a “chave que abre a porta” das células à entrada da glicose, evitando que este açúcar se acumule no sangue. Nas pessoas com diabetes, a insulina ou não funciona como deveria ou não é produzida, o que faz com que a glicose permaneça na corrente sanguínea. A glicose que está no sangue em excesso é excretada através da urina.

Compreender a diabetes

Principais tipos de diabetes:

DIABETES TIPO 1

A diabetes tipo 1 ocorre com mais frequência em crianças, adolescentes e jovens adultos, e é chamada de insulino-dependente, porque desde que é diagnosticada, torna-se indispensável o tratamento com insulina. Neste tipo de diabetes, as células do pâncreas responsáveis pela produção de insulina são destruídas por um processo denominado “autoimunidade”. Este processo conduz, eventualmente, a uma perda total da produção de insulina.



Compreender a diabetes



DIABETES TIPO 2

A Diabetes tipo 2 é também conhecida como a diabetes do adulto, uma vez que se manifesta, geralmente, após os 35 anos. Contudo, hoje em dia, existe um aumento alarmante da diabetes tipo 2 nos jovens. Neste tipo de diabetes, a capacidade de produção de insulina não desaparece totalmente, no entanto, o organismo torna-se cada vez mais resistente à sua acção, sendo, por isso, necessário medicamentos orais para se atingir um equilíbrio. A dieta e a redução de peso são muito importantes no tratamento da diabetes tipo 2.

Alguns conceitos chave



GLICOSE- hidrato de carbono simples que o nosso organismo utiliza como fonte de energia.

GLICEMIA- É a quantidade de glicose que existe no sangue. A glicemia normal situa-se entre 70 – 120 mg/dl.

HIPERGLICEMIA – Glicemia elevada no sangue, fazendo com que a glicose que se encontra na corrente sanguínea não seja transportada para as células e seja, posteriormente, excretada pela urina. O excesso de líquidos excretado com a glicose, vai provocar os primeiros sintomas da diabetes, tais como, sensação intensa de sede, necessidade de urinar com mais frequência, falta de energia, fraqueza e visão turva.

Alguns conceitos que deve conhecer



CETOACIDOSE - Quando a insulina é insuficiente, há falta de glicose nas nossas células. Nesta situação, o nosso organismo produz corpos cetônicos que são utilizados como fonte de energia alternativa. A produção excessiva dos corpos cetônicos, acarreta alguns efeitos bastante desagradáveis como náuseas e vômitos. Este excesso pode provocar cetoacidose, que deverá ser imediatamente tratada, para evitar a perda de consciência e o coma diabético.

HIPOGLICEMIA - significa baixos níveis de glicose no sangue. Provoca uma diminuição da agilidade mental, da capacidade de concentração, bem como perda de controlo sobre o próprio corpo. Isto acontece porque, sem glicose, o nosso cérebro, não consegue funcionar normalmente.

Cuidar da diabetes

Um dos objectivos principais do tratamento da diabetes é reduzir o número e a gravidade dos sintomas que se podem sentir, através do controlo óptimo da glicemia. Assim, vais poder prevenir complicações a longo prazo e realizar uma vida normal com os teus amigos e a tua família.

Os pilares fundamentais a ter em conta no tratamento da diabetes são:

- 1.** Alimentação
- 2.** Exercício
- 3.** Insulina / Antidiabéticos orais



O controlo da diabetes envolve não só o tratamento com a insulina para o resto da vida, no caso da diabetes tipo 1, como também alterações permanentes na rotina diária.



**EU
CONTROLO
A DIABETES!**

**TORNA-TE UM
ESPECIALISTA EM
DIABETES!**

**ACEITA A DOENÇA E
APRENDE A VIVER COM
ELA!**

Alimentação na diabetes

Os conselhos sobre a alimentação dos diabéticos têm sido muito restritivos no que diz respeito ao consumo de hidratos de carbono. No passado, os alimentos que continham açúcar eram excluídos da dieta.

É importante ter-se cuidado com o que se come, mesmo quando não se tem diabetes. As refeições devem ser um prazer, devemos apreciar a comida e sentirmo-nos satisfeitos.

A tua alimentação é um dos factores fundamentais para a manutenção dos níveis de glicemia dentro de limites desejáveis.



Alimentação na diabetes

Todas as crianças precisam de energia para assegurar o crescimento e desenvolvimento. Tu não és uma excepção, como qualquer outra criança deves ter uma alimentação saudável.

No geral, não existem alimentos proibidos, apenas existem alimentos que devem ser consumidos com moderação.

A Inova RODA DOS ALIMENTOS ... um guia para a escolha alimentar diária!



Rodrigues S, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. [A New Food Guide for the Portuguese Population](#). Journal of Nutrition Education and Behavior 2006; 38: 189 -195.

A tua alimentação deve ser **COMPLETA, VARIADA E EQUILIBRADA**, tendo em conta os princípios fundamentais da Roda dos Alimentos.

**Agora que mudei
os meu hábitos
alimentares, até a
minha família vai
ser mais saudável!**



O, teus hábitos alimentares

No teu dia a dia não precisas de sentir que estás “em dieta”, podes comer de tudo desde que seja com moderação.



Mas precisas de estar atento:

- 1. Horário das refeições**
- 2. Fraccionamento alimentar**
- 3. Quantidade de alimento**

Os teus hábitos alimentares

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES

Deves obedecer ao esquema de insulina e aos horários das refeições, que foram indicados pelo teu médico e nutricionista.

É importante que faças as refeições a horas certas!

VAIS FAZER EXERCÍCIO OU VAIS VER TELEVISÃO?

PLANEIA AS HORAS E O CONTEÚDO DAS TUAS REFEIÇÕES TENDO EM CONTA AS ACTIVIDADES DO TEU DIA!

**É MUITO IMPORTANTE PARA
MANTERES O CONTROLO DA TUA
GLICEMIA.**



O, teus hábitos alimentares



DEVES COMER VÁRIAS VEZES AO DIA, PELO MENOS DE 3 EM 3 HORAS.

É IMPORTANTE NÃO EXCLUIRES NENHUMA REFEIÇÃO.

FRACCIONAMENTO DAS REFEIÇÕES

O teu dia alimentar deve ser fraccionado em várias refeições: pequeno-almoço, merenda da manhã, almoço, merenda(s) da tarde, jantar e ceia.

Os teus hábitos alimentares

QUANTIDADE DE ALIMENTO

Aprender a controlar a quantidade de alimentos que ingeres durante a refeição é importante para manteres em equilíbrio o nível de açúcar no sangue. Para isso, podes usar copos doseadores ou uma balança.



**MASTIGA BEM OS ALIMENTOS, ASSIM
VAIS FACILITAR A DIGESTÃO,
AUMENTAR A SACIEDADE E PREVENIR
UMA ELEVAÇÃO MUITO RÁPIDA DA
GLICEMIA.**

**A MAIORIA DAS PESSOAS COME
MAIS DO QUE AQUILO QUE PENSA!
PESANDO
FREQUENTEMENTE OS ALIMENTOS,
VAIS APRENDENDO QUAL A
QUANTIDADE CERTA.**

Os hidratos de carbono

Os hidratos de carbono são os nutrientes mais importantes para a realização das actividades mentais e físicas!



É recomendado que escolhas mais fontes de hidratos de carbono complexos (compostos por cadeias longas, que precisam de mais tempo para serem digeridos e absorvidos). Dentro dos hidratos de carbono simples (de absorção mais rápida) dá preferência ao leite e à fruta.

Fontes de Hidratos de carbono complexos

- Cereais completos, como o pão escuro, o arroz e a massa, etc.
- Leguminosas, como o feijão, grão de bico, lentilhas, etc.
- Hortícolas, como a couve, o alho francês, os brócolos, os espinafres, etc.

Existe uma enorme variedade de hortícolas, com cores muito diferentes! Varia e assim estás também a ingerir antioxidantes que são benéficos para a tua saúde!

Os hidratos de carbono

Posso comer AÇÚCAR?

Sob o ponto de vista nutricional, não precisamos mesmo nada do açúcar comum, designado por sacarose.

O açúcar contém as denominadas “calorias vazias”, isto é, fornece-nos energia, mas não fornece vitaminas, minerais nem outros nutrientes importantes para a saúde. Estas calorias vazias conduzem ao aumento do peso e, ao mesmo tempo, reduzem o apetite para alimentos saudáveis.



O açúcar consumido isoladamente no intervalo das refeições pode afectar a glicemia. Se ingerires alimentos ricos em açúcar é preferível que o faças no final de uma refeição.



As Proteínas



As proteínas são importantes para o crescimento, conservação e reparação dos nossos órgãos, tecidos e células.

As proteínas são constituídas por unidades mais pequenas denominadas aminoácidos. O nosso organismo tem a capacidade para produzir alguns deles, no entanto, outros têm que ser fornecidos através da alimentação e por isso, chamam-se de essenciais. As proteínas constituídas por aminoácidos essenciais, são melhor aproveitados pelo organismo, e denominam-se por proteínas de alto valor biológico. Estas proteínas, existem essencialmente nos alimentos de origem animal, particularmente no leite, fígado e ovos. Os alimentos de origem vegetal, são uma boa fonte proteica, no entanto são constituídos por proteínas de baixo valor biológico.



As Proteínas

DEVEMOS INGERIR DIARIAMENTE FONTES PROTEÍCAS A PARTIR DE LEITE E DERIVADOS E UTILIZAR AS LEGUMINOSAS COMO UMA BOA ALTERNATIVA PROTEÍCA, DESDE QUE SE INCLUA UMA GRANDE VARIEDADE DESTES PRODUTOS E TAMBÉM DE CEREAIS!

INGERIR MODERADAMENTE OUTRAS FONTES PROTEÍCAS DE ORIGEM ANIMAL!



As Gorduras

As pessoas com diabetes devem ter cuidado com a ingestão de gorduras porque apresentam um maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares. O consumo excessivo de gordura contribui, não só para o aumento do peso, mas também para o aumento da resistência à insulina.

Deves privilegiar o consumo de gordura monoinsaturada, que existe no azeite e óleo de amendoim, uma vez que contribui para o aumento dos níveis do bom colesterol. É também importante incluir gordura polinsaturada na alimentação, especialmente ácidos gordos ômega 3, que diminuem o risco de doença cardiovascular. Por isso, debes consumir, pelo menos, 2 porções de peixe gordo por semana: atum, sardinha, cavala, salmão...

**AS FONTES DE GORDURA MAIS SAUDÁVEL SÃO:
AZEITE
ÓLEO DE AMENDOIM
PEIXE e ÓLEOS DE PEIXE**



As Gorduras



As gorduras que devemos evitar são as gorduras saturadas e as “gorduras trans”. Estas gorduras existem essencialmente nas carnes vermelhas, em muitos snacks, como as batatas fritas e as tiras de milho, nos chocolates, bolos de pastelaria, empadas e folhados.

- ✓ Deves escolher gorduras mais saudáveis, como o azeite, no entanto, este não deixa de ser uma gordura... Se consumido em quantidades elevadas pode contribuir para o aumento de peso.
- ✓ Deves aconselhar a tua família a utilizar métodos culinários saudáveis como os grelhados, assados com pouca gordura e cozidos.

A fibra alimentar

Porque devo consumir alimentos ricos em fibras?

Os alimentos ricos em fibra são muito importantes, porque para além de reduzirem a glicemia após a refeição, reduzem os níveis plasmáticos de colesterol, aumentam a saciedade, ajudam a controlar o peso e regulam o bom funcionamento gastrointestinal.



DEVES CONSUMIR DIARIAMENTE:

- ✓ **FRUTAS E HORTÍCOLAS FRESCOS**
- ✓ **PÃO ESCURO E CEREAIS COMPLETOS**
- ✓ **LEGUMINOSAS (FEIJÃO, GRÃO DE BICO, ETC.)**

ESTES ALIMENTOS RICOS EM FIBRA ALIMENTAR TAMBÉM CONTÊM VITAMINAS E MINERAIS IMPORTANTES PARA O TEU CRESCIMENTO!

Como escolher alimentos saudáveis

Aprende a ler os rótulos

A maioria das embalagens apresenta um rótulo no qual, para além dos ingredientes que compõem o alimento, consta a informação nutricional do produto, nomeadamente, o valor energético e a quantidade fornecida de proteínas, hidratos de carbono, gorduras, fibra alimentar, vitaminas e minerais.

O rótulo é uma ferramenta útil que te pode auxiliar na escolha dos alimentos mais adequados para teres uma alimentação saudável.



**É MUITO IMPORTANTE SABERES
LER O RÓTULO, SE AINDA NÃO
SABES, PEDE PARA TE
ENSINAREM!**

Não esquecer de...



Fazer da água a bebida de eleição!

A água é o nutriente que deve ser consumido em maior quantidade. É essencial para a vida e é a forma mais indicada de satisfazer a sede. Outros alimentos líquidos como o leite, os iogurtes, assim como os frutos e os produtos hortícolas têm na sua composição grande quantidade de água. Algumas preparações culinárias como as sopas e caldeiradas, são boas fornecedoras de água. As necessidades de água variam entre 1,5 a 3 litros por dia.

Não esquecer de...

Reduzir a quantidade de sal ingerida!

Como fazê-lo?

- ✓ Modera o consumo de produtos salgados: produtos de salsicharia/ charcutaria, queijos salgados, refeições pré-cozinhadas, sopas instantâneas, batatas fritas de pacote e produtos semelhantes.
- ✓ Aconselha a tua família a substituir o sal por ervas aromáticas na confecção das refeições.



Sabias que todos os alimentos já possuem sal na sua composição? Por isso, todo o sal que se adiciona é em demasia!

Poço comer doces?

Mais cedo ou mais tarde vais ter vontade de comer doces, especialmente com os teus amigos, no contexto escolar.

Não necessitas de excluir obrigatoriamente da tua alimentação açúcar ou alimentos ricos em açúcar (produtos de pastelaria, refrigerantes, chocolates).

NO ENTANTO, debes ter a noção que estes alimentos, além de serem de absorção rápida e contribuírem para a elevação do nível da glicemia, são nutricionalmente pobres e ricos em calorias, sendo responsáveis pelo aumento de peso e consequências adversas associadas.



Poço comer doces?

PODES INGERIR DOCES DESDE QUE:

- ✓ Tenhas um bom estado nutricional
- ✓ Não tenhas excesso de peso
- ✓ Não estejas em jejum
- ✓ Seja como sobremesa em refeições completas
- ✓ Estejas atento a sintomas de hiperglicemia
- ✓ Seja após uma actividade física intensa



Preciso de alimentos especiais?



Se tiveres uma alimentação variada, nutricionalmente equilibrada, rica em cereais completos, fruta, hortícolas, leguminosas e laticínios magros, vais ingerir todos os nutrientes necessários que precisas para ser saudável. Assim, na maioria dos casos, não se justifica que consumas nenhum alimento especial.

Tem em conta que nem todos os produtos dietéticos são destinados aos portadores de diabetes, e para utilizá-los são necessárias cautela e moderação, lê cuidadosamente os rótulos dos alimentos e procura a orientação do teu nutricionista.

Não é aconselhável que consumas adoçantes artificiais ou edulcorantes.



Para acabar

Explica aos funcionários da tua escola, aos teus professores e aos teus amigos, que precisas de cumprir horários de refeições e ensina-os a reconhecer os sinais e sintomas de hipoglicemia e como tratá-la, para te poderem ajudar.



E NÃO TE ESQUEÇAS: SE QUERES UMA COISA BEM FEITA, FÁ-LA TU MESMA!

Vamos tornar a refeição um acto saudável de prazer!



**AGORA MÃOS À OBRA E VAMOS
PLANEAR AS NOSSAS REFEIÇÕES!**



Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Rua João das Regras, 284, R/C 3

4000-291 Porto

Tel:222085981

Fax: 222085145

geral@apn.org.pt

www.apn.org.pt