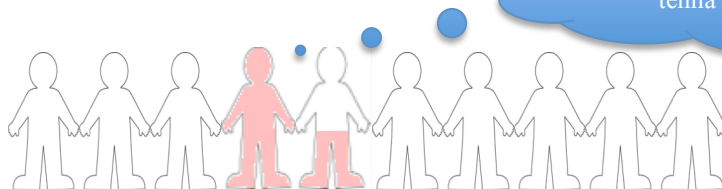


Dieta na Diabetes

A Diabetes é uma doença crónica caracterizada por níveis elevados de glicose (hiperglicemia) no sangue de forma persistente. É uma doença metabólica de múltiplas causas, que envolve distúrbios em vários sistemas do organismo. Nesta patologia existe uma deficiência na secreção de insulina pelo pâncreas, resultando no aumento de glicose na corrente sanguínea¹.

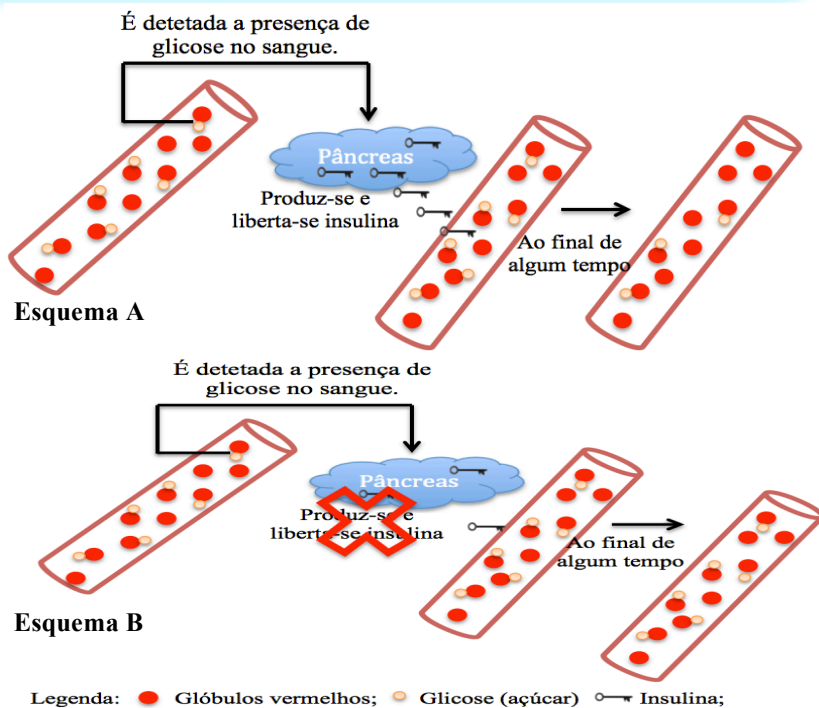
Em 2015, 13,3% dos portugueses tinham diabetes, representando um aumento de 1,6%², sendo Portugal um dos países da União Europeia com maior prevalência de diabetes³.

Estima-se que em Portugal mais de 1 pessoa em cada 10 tenha diabetes²



Existem várias categorias de diabetes:

- **Diabetes tipo I:** doença genética que resulta numa resposta inadequada do sistema imunitário que destrói as células do pâncreas, deixando este de produzir insulina.
- **Diabetes tipo II (DMII):** doença progressiva, que em muitos casos já está desenvolvida à muito tempo, antes do diagnóstico. A hiperglicémia desenvolve-se gradualmente e está associada à insulinoresistência e à falha na produção da insulina pelas células β do pâncreas.
- **Diabetes gestacional:** ocorre durante a gravidez em mulheres que não tinham tido antes. É uma pré-disposição para DMII.
- Outros¹.



Numa condição em que o pâncreas consegue produzir insulina (esquema A), a presença de glicose no sangue, vai dar sinal ao pâncreas e a insulina é libertada para a corrente sanguínea. Uma vez na corrente sanguínea, a insulina possibilita a entrada de glicose para dentro das células.

Numa situação de diabetes a produção de insulina está comprometida (esquema B), ficando a glicose em circulação.

Cerca de 90 a 95% dos casos de diabetes, são DMII e apesar desta doença ter também uma carga genética⁷ a maioria dos casos está associado a **fatores de risco que podem ser modificáveis**^{1,7,8,9,10}.

Fatores de Riscos Modificáveis

- Excesso de Peso e Obesidade
- Perímetro abdominal elevado
- Aumento do peso em adulto
- Sedentarismo
- Tabagismo
- Dieta Pobre em vegetais
- Dieta rica em açúcares

Prevenir é o melhor!



Opte por um estilo de vida saudável.

- ✓ Atinja e mantenha um peso saudável;
- ✓ Inclua alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos.
- ✓ Aumente o consumo de fibras, através do aumento da ingestão de:
 - produtos hortofrutícolas, ingerir pelo menos 3 porções;
- (1 porção = 2 Chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g); 1 Chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)
 - cereais e derivados integrais;
 - fruta – pelo menos três peças de fruta ao dia.
- ✓ Diminua o consumo de carne vermelha e carne processada;
- ✓ Prefira o peixe em detrimento da carne;
- ✓ Prefira o azeite em detrimento de outra gordura.
- ✓ Introduza na sua alimentação frutos oleaginosos, por exemplo, faça um lanche com 1 iogurte magro e uma mão de frutos oleaginosos.
- ✓ Prefira a água, infusões ou água aromatizadas como bebida de eleição e evite as bebidas açucaradas e refrigerantes;
- ✓ Se consumir bebidas alcoólicas, faça-o com moderação⁹.

Adote o padrão alimentar mediterrânico, tanto para prevenir¹¹, como para controlar a Diabetes⁶.



Uma diabetes não controlada pode trazer várias complicações, como por exemplo, o pé diabético, lesões oculares, inclusive a cegueira, doença renal, doença cardíaca, enfarte^{1, 10}.

O tratamento nutricional da diabetes tem como objetivo atingir e manter o peso ideal, manter o melhor controlo glicémico, evitando as flutuações de glicemia e melhorar o perfil lipídico e tensional, assim como prevenir/atrasar as complicações da diabetes.

Nesse âmbito deixam-se alguns conselhos nutricionais para pessoas com diabetes:

- ✓ No mínimo 5 a 6 refeições diárias e em horas regulares;
- ✓ Intervalo máximo entre refeições: 3h30. Jejum noturno não superior a 8 horas;
- ✓ **Optar por alimentos ricos em hidratos de carbono de absorção lenta:** massas, arroz, batata, grão, leguminosas (feijão, lentilhas, favas, ervilhas), cereais e derivados integrais;
- ✓ **Optar por alimentos ricos em fibras:** cereais e derivados integrais, fruta com casca, hortícolas, leguminosas;
- ✓ Optar pelo peixe em detrimento da carne;
- ✓ Preferir carnes brancas (galinha, frango, peru, coelho) em vez das carnes vermelhas e processadas;
- ✓ Optar pelo azeite como gordura de eleição;
- ✓ Tenha em atenção os alimentos especialmente desenhados para diabéticos e *diet*, leia os rótulos. Evitar os que contêm frutose, xarope de frutose, xarope de agave, mel, melaço, glicose ou glucose, dextrose, maltodextrina, xarope de milho, sacarose, maltose, xarope de glicose, geleia de milho, açúcar invertido, manitol, maltitol, laticitol, isomalte e sorbitol;
- ✓ Evitar o consumo de alimentos ricos em açúcares: açúcar de mesa, mel, geleia, compotas, marmelada, produtos de confeitaria e pastelaria, chocolates, fruta em calda, refrigerantes e outras bebidas açucaradas e gaseificadas; e em gordura: produtos de charcutaria (salsicha, chouriço e presunto), produtos de pastelaria;
- ✓ Pratique atividade física: 30 a 45 minutos de AF 3 a 5 vezes/semana^{1,4,5,6}.

Referências Bibliográficas:

1. Mahan LK, Raymond JL. *Krause's Food & the Nutrition Care Process*. 14ª. (Elsevier, ed.). Elsevier; 2017.
2. Diabetes ON da. *Diabetes: Factos E Números - O Ano de 2015*. Edição de. (Diabetologia SP de, ed.). Lisboa; 2016.
3. IDF. *IDF Diabetes Atlas*. 8th ed. (Federation ID, ed.); 2017.
4. International Diabetes Federation Guideline Development Group. *Global Guideline for Type 2 Diabetes*. Vol 104.; 2014. doi:10.1016/j.diabres.2012.10.001.
5. Evert AB, Boucher JL, Cypress M, et al. Nutrition therapy recommendations for the management of adults with diabetes. *Diabetes Care*. 2014;37(SUPPL.1):120-143. doi:10.2337/dc14-S120.
6. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes — 2017. *J Clin Appl Res Educ*. 2017;40(January):Supplement 1. doi:10.2337/dc17-S007.
7. Tuomilehto J, Schwarz PEH. Preventing diabetes: Early versus late preventive interventions. *Diabetes Care*. 2016;39(August):S115-S120. doi:10.2337/dcS15-3000.
8. Wu Y, Ding Y, Tanaka Y, Zhang W. Risk factors contributing to type 2 diabetes and recent advances in the treatment and prevention. *Int J Med Sci*. 2014;11(11):1185-1200. doi:10.7150/ijms.10001.
9. Ley SH, Hamdy O, Mohan V, Hu FB. Prevention and Management of Type 2 Diabetes: Dietary Components and Nutritional Strategies. *Lancet- Natl Institutes of Health*. 2014;383(9933):1999-2007. doi:10.1016/S0140-6736(14)60613-9.Prevention.
10. Cade WT. Diabetes-Related Microvascular and Macrovascular Diseases in the Physical Therapy Setting. *J Am Phys Ther Assoc*. 2008;88(88):1322-1335. doi:10.2522/ptj.20080008.
11. Georgoulis M, Kontogianni MD, Yiannakouris N. Mediterranean diet and diabetes: Prevention and treatment. *Nutrients*. 2014;6(4):1406-1423. doi:10.3390/nu6041406.