

Alimentação ideal para quem tem diabetes

Com moderação e controle, o diabético pode comer de tudo um pouco!

Foi-se o tempo em que o prato da pessoa com diabetes tinha que ser diferente, sem gosto e sem graça. Hoje já é consenso entre os especialistas de que o paciente com o problema não está proibido de comer nada, desde que se tenha moderação e siga um plano alimentar elaborado para ele. Isso porque a quantidade de calorias, proteínas, carboidratos e demais nutrientes varia conforme o estilo de vida de cada um, tipo de atividade física que pratica, medicamento que usa, entre outros fatores.

Entretanto, alguns princípios são iguais para todos. Não ficar muito tempo em jejum é essencial para evitar queda de açúcar no sangue, chamada de hipoglicemia. Ela provoca sintomas como tremor, sudorese fria, palpitações e, se não tratada, leva à perda de consciência e convulsões. Evitar excessos, hidratar-se frequentemente e priorizar a alimentação natural também vale para qualquer um que queira ter mais saúde.

A seguir, confira outras dicas importantes.

Alimentos integrais

Ótimos aliados do controle glicêmico, pois possuem fibras que evitam ou retardam a absorção da glicose. Cenoura, pepino, alface, couve, rúcula, escarola, espinafre, entre outros legumes e verduras, são ainda melhores crus, porque preservam a quantidade de nutrientes. Aveia, linhaça, chia e a versão integral de pães, macarrão e arroz também dificultam a absorção do açúcar e das gorduras no organismo.

Cuidado com o excesso de sal e gordura

A principal preocupação de quem tem diabetes é controlar a taxa de açúcar no sangue para evitar episódios de hipoglicemia (queda da glicose) e hiperglicemia (nível de glicose muito alto). Assim, é possível prevenir as complicações da doença. Porém, quem tem a disfunção precisa monitorar sempre o colesterol e a pressão arterial. Logo, evitar o consumo exagerado de gorduras, sobretudo as saturadas, e sal é fundamental. Em porções moderadas, carnes vermelhas são bem-vindas, pois oferecem micronutrientes, como o ferro e a vitamina B12. Entre as carnes brancas, prefira peixe, rico em ômega 3, excelente fonte de proteína e pouco calórico e gorduroso. Truta, salmão, arenque, atum, pintado, pescado, badejo e sardinha são boas opções, principalmente se forem grelhados ou assados.

Sucos

Embora saudáveis, os sucos podem se tornar perigosos para a glicemia se não houver cuidado na hora do consumo. Para fazer a bebida, é necessário espremer várias frutas e, por isso, a concentração de carboidrato é maior do que na fruta in natura. Além disso, como a casca costuma ser descartada durante o preparo, há uma redução na quantidade de fibras e vitaminas. Entre consumir o suco e a fruta pura, fique com a fruta. Cautela redobrada com as versões industrializadas, que podem ter adição de açúcar e sódio (presentes, por exemplo, no suco em pó e nas versões néctar). Durante as refeições, o ideal é evitar o consumo de líquidos ou optar pela água.

Frutas

Quem tem diabetes pode – e deve – consumir frutas, sempre de forma moderada a fim de não prejudicar o controle glicêmico, já que elas possuem frutose – um tipo de açúcar natural. “É sempre bom variar cor e sabor, para evitar que se enjoe da mesma fruta e para conseguir o máximo de vitaminas e minerais que elas oferecem”, orienta a educadora em diabetes Deise Leandro Santiago, nutricionista no Espaço Hora do Treino. Dependendo do plano alimentar, o diabético pode comer de 3 a 5 porções de frutas diferentes por dia. Veja quais frutas são mais indicadas:

1 maçã, 1 banana, 10 morangos, 8 uvas, 1 pera, 1 fatia de melão, 1 fatia grossa de melancia, 1 kiwi, 2 fatias de abacaxi, 3 colheres de sopa de açaí, 1 ameixa, 1 goiaba, 1 laranja ou ½ mamão papaia.

Mas atenção: pessoas com insuficiência renal, predisposição ou com o diabetes mal controlado precisam evitar a carambola, pois ela possui toxinas que podem causar problemas aos rins.

Melão

Goiaba

Uva



Barrinhas de cereal para evitar o jejum

Sem excessos, elas são boas pedidas para quebrar o jejum prolongado. Existem diversas opções no mercado – o importante é optar por versões sem adição de açúcar e gorduras, que sejam compostas por grãos e sementes integrais, como aveia, amaranto e chia, além de oleaginosas, entre elas castanha-do-Pará e nozes, e frutas secas, como o damasco e as passas. “Para as barrinhas de proteínas, sugiro entrar em contato com uma nutricionista para que ela verifique se o consumo de proteínas não está em excesso, o que pode provocar problemas renais”, orienta Deise Santiago.

Um docinho para alegrar

Guloseimas adocicadas não precisam ser banidas da vida do portador de diabetes. Dá para saboreá-las eventualmente, sempre checando a glicemia antes e depois do consumo. Isso por que o açúcar contido nos doces faz a glicemia subir rapidamente. No caso do chocolate, a taxa de glicose leva mais tempo para aumentar, devido à presença de gordura. Converse com seu médico e descubra quais alimentos fontes de carboidrato você pode substituir quando comer algum docinho ou a dose necessária de insulina para equilibrar a glicemia.

Derrubando mitos

Quando se fala em diabetes, logo vêm à mente diversos alimentos proibidos, dietas restritivas e um tal de “pode ou não pode”. Mas a maioria deles não passa de lenda. Confira a seguir três mitos comuns e três verdades que todo diabético deve saber.

MITO

MITO

MITO

VERDADE

VERDADE

VERDADE

Açúcar causa diabetes

Muita gente acredita que a pessoa desenvolve diabetes porque consumiu muito açúcar. Mas hoje já é consenso entre os profissionais de saúde que ele não é o único culpado. “Uma alimentação inadequada e a falta de atividade física contribui e muito para o aparecimento do diabetes tipo 2”, afirma Deise. Já o diabetes tipo 1 tem causas genéticas.

Quem tem diabetes não pode comer beterraba

A nutricionista Deise Santiago explica que esse mito surgiu porque, na Europa, o açúcar é extraído da beterraba branca. Contudo, a beterraba vermelha, mais conhecida do brasileiro, não tem esta finalidade e, se consumida com moderação, até auxilia no controle do diabetes, devido às fibras, vitaminas e minerais. O ideal é aproveitá-la crua. Quanto à beterraba branca, é melhor evitar mesmo.

Produtos diet podem ser consumidos livremente

Nada disso. Muitas vezes, a indústria alimentícia aumenta a quantidade de gordura nos alimentos diet para deixá-los com sabor mais parecido ao da versão tradicional. E adivinha? A gordura também faz a taxa de açúcar no sangue subir! A diferença é que isso acontece cerca de quatro horas depois do consumo do produto. Por isso, em alguns casos vale optar pelo produto diet, mas sem exagerar.

Açúcar também é importante

Diabético prevenido é aquele que tem sempre por perto alguma fonte de carboidrato simples, de rápida absorção, como pastilhas de glicose ou balas mastigáveis de fruta. Elas são fundamentais para reverter uma crise de hipoglicemia. Tomar 1 copo de suco adoçado com açúcar, 1 copo de refrigerante (não pode ser diet) ou 1 colher de sopa de açúcar também ajuda. Depois de 15 minutos, é preciso medir a glicemia e corrigi-la com insulina, se necessário.

Batata-doce ajuda no controle glicêmico

Apesar do nome, o alimento auxilia no emagrecimento e no controle da glicose, pois possui baixo índice glicêmico. Além disso, possui amido resistente que, por se tratar de uma fibra insolúvel, suporta as enzimas do intestino delgado, fazendo com que seja absorvido de maneira mais lenta. Outro vegetal indicado para quem tem diabetes é a batata yacón.

Nem todo diet é zero açúcar

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), o conceito de diet refere-se à isenção de algum nutriente. Logo, o alimento pode ser diet porque é sem sal ou sem gordura. “O segredo está em ler os rótulos e comparar os produtos diet com as versões tradicionais”, sugere Deise. Por sua vez, alimento light apresenta redução de 25% de algum componente do produto (sódio, gordura, calorias...) comparado à versão original dele mesmo.

Receitas

Alfajores de Chocolate

Rendimento: 23 porções
Porção: 60 g



INGREDIENTES

- Massa
- * 200 g de margarina light
 - * 4 colheres (sopa) de adoçante culinário
 - * 3 ovos
 - * 1 e 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo
 - * 2 xícaras (chá) de amido de milho
 - * 1 xícara (chá) de cacau em pó
 - * 1 tablete de fermento biológico
 - * 1 colher (café) de essência de baunilha
- Recheio e cobertura
- * 300 g de doce de leite diet
 - * 500 g de chocolate diet em pedaços

PREPARO:

Massa: Bata a margarina light com o adoçante até ficar cremoso. Junte os ovos, um a um, sem parar

de bater. Retire da batedeira e junte todos os ingredientes restantes, mexendo com uma colher até obter uma massa homogênea. Em uma superfície enfarinhada, abra a massa e corte-a com um cortador redondo. Disponha os círculos (bolachas) em uma assadeira untada e leve para assar em forno médio preaquecido por aproximadamente 20 minutos. Deixe esfriar.

Montagem: Passe o doce de leite na parte de cima de metade das bolachas, depois cubra com o restante deles, como se fossem sanduíches. Derreta o chocolate em banho-maria e banhe os bolinhos com auxílio de um garfo. Deixe na geladeira em uma assadeira forrada com papel manteiga para não grudar.

Informações nutricionais por porção:
Calorias: 272 kcal
Carboidrato: 14 g
Proteína: 5 g
Gordura: 14 g

Pãozinho de tapioca

Rendimento: 39 porções
Porção: 60 g

INGREDIENTES

- * 1 kg de tapioca grossa
- * 1 xícara (chá) de água com uma colher (chá) sal
- * 1 vidro pequeno de leite de coco light
- * 4 ovos levemente mexidos
- * 1 xícara (chá) de leite desnatado
- * 2 colheres (sopa) de margarina light derretida em temperatura ambiente

*Receitas ADJ Diabetes Brasil (adj.org.br)

Doce de batata-doce

Rendimento: 49 docinhos | Porção: 15 g cada

INGREDIENTES

- * 3 batatas-doces médias
- * 1/2 xícara (chá) de leite
- * 1 colher (sobremesa) de adoçante culinário

PREPARO

Descasque as batatas e coloque em uma panela com água fria. Leve ao fogo médio com a panela semitampada até amolecer. Escorra as batatas e amasse enquanto ainda estiverem quentes. Em uma panela, coloque a massa de batata-doce, o adoçante e o leite. Leve ao fogo brando e mexa até soltar do fundo da panela. Coloque a massa em um prato fundo e espere esfriar. Com auxílio de uma colher de sobremesa, faça as bolinhas. Sirva em temperatura ambiente.

Informações nutricionais por porção:
Calorias: 32 kcal
Carboidrato: 1 g
Proteína: 0,4 g
Gordura: 0 g



Fotos Shutterstock

PREPARO

Umedeça a tapioca com a água e reserve. Acrescente o leite de coco, a margarina light, o leite desnatado e, por fim, os ovos. Mexa bem e deixe descansar por cerca de 10 minutos. Enquanto descansa, aqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma com margarina. Coloque a massa em colheradas e leve para assar até dourar.

Informações nutricionais por porção:
Calorias: 80 kcal
Carboidrato: 14 g
Proteína: 1,5 g
Gordura: 2 g