

ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO

Imersão em Diabetes Mellitus

Palestrante convidada: Luana Natasha Santos Conceição

Nutricionista | CRN-3: 70569

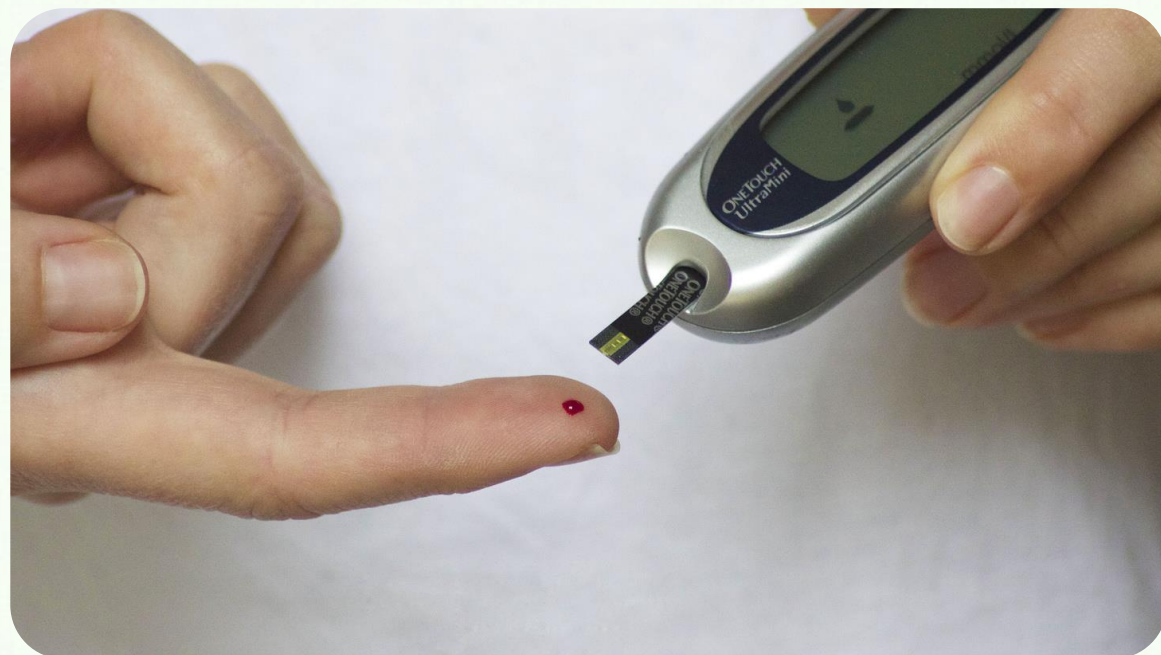
Bacharelado em Nutrição pelo Centro Universitário Senac

Pós graduanda em Nutrição Clínica e Hospitalar – Ganep Educação

Técnico em Nutrição e Dietética – Senac Aclimação



Definição - Diabetes Mellitus



Distúrbio metabólico causado pela hiperglicemia persistente, devido problemas na produção de insulina ou na sua ação.

Tipos - DM1, DM2, DMG e outros tipos (ex: DM secundário à infecções).



Níveis de glicose no sangue

Hiperglicemia - alto nível de glicose no sangue = glicemia de jejum \geq 126 mg/dL.

Hipoglicemia - baixo nível de glicose no sangue = glicemia $<$ 70 mg/dL.

- Nível 1 - baixo; entre 55 e 70 mg/dL;
- Nível 2 - severamente baixo; $<$ 54 mg/dL;
- Nível 3 - comprometimento cognitivo, sem limites glicêmicos definidos.

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Diabetes Mellitus tipo 1

Doença autoimune, poligênica, decorrente de destruição das células beta pancreáticas, ocasionando deficiência completa na produção de insulina.

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020






Prevalência DM1

O DM1 corresponde à 5-10% de todos os casos de DM - a doença afeta principalmente crianças e adolescentes, em alguns casos, adultos jovens.

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Tratamento DM1

-  INSULINOTERAPIA
-  ALIMENTAÇÃO
-  ATIVIDADE FÍSICA

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Tratamento DM1

Insulinoterapia e monitorização da glicemiacapilar

Reposição de insulina deve atingir o perfil mais próximo do fisiológico.

Monitorar glicemia capilar ao menos 4x ao dia, antes das refeições (café da manhã, almoço, jantar e ceia).

Objetivo - prevenir descompensação metabólica, cetoacidose diabética e a hipoglicemia.

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Cetoacidose diabética

Paciente pode apresentar: desidratação, vômitos, dor abdominal, hálito cetônico (com aroma de frutas) e diminuição do nível de consciência.

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Monitorização

Metas glicêmicas - recomendação internacional (ISPAD)

Tabela 1. Metas glicêmicas ótimas propostas pela ISPAD.

	Glicemia pré-prandial	Glicemia pós-prandial	Glicemia ao deitar	Glicemia da madrugada	HbA1c
Todas as idades	70 a 130 mg/dL	90 a 180 mg/dL	120 a 180 mg/dL	80 a 140 mg/dL	< 7,0%

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Tratamento DM1

Alimentação

Alimentação balanceada - de 50 a 60% do VET de carboidratos.

Evitar consumo de açúcares refinados (absorção rápida).

Preferir qualidade da alimentação - frutas, legumes e verduras (fibras).

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Tratamento DM1

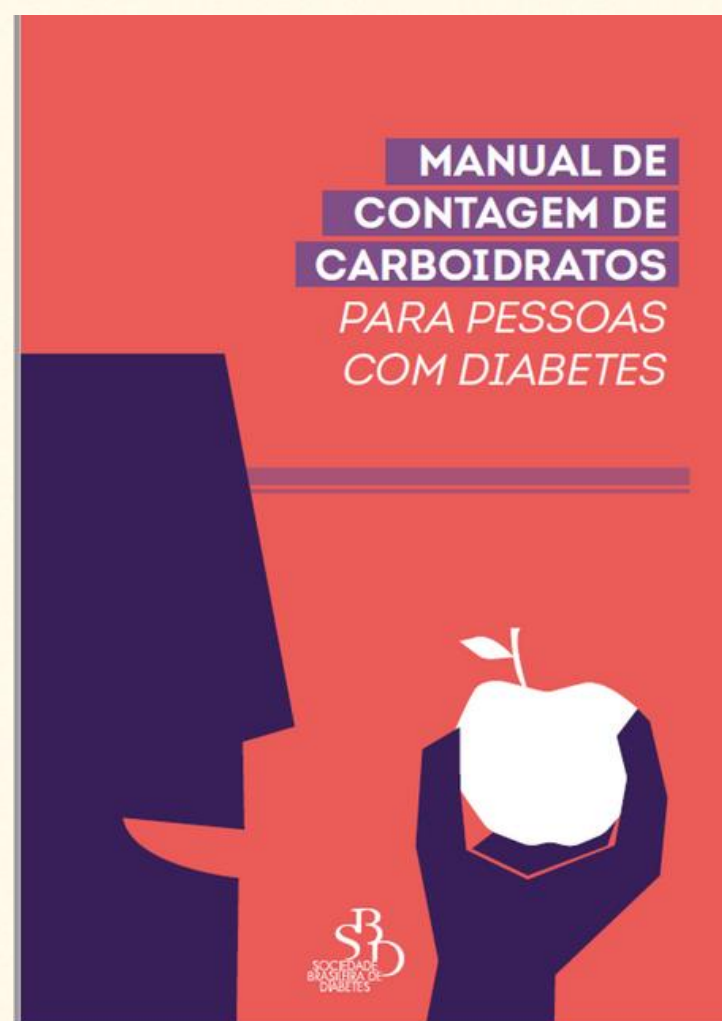
Educação em diabetes

Estimular pacientes, cuidadores e familiares na participação de programas de educação em diabetes de forma contínua e regular.

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Contagem de Carboidratos



Permite que a quantidade de insulina prescrita seja utilizada com maior precisão, já que leva em conta o valor da glicemia e a quantidade e qualidade do alimento ingerido pelo paciente.

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Contagem de Carboidratos

Café da manhã habitual

 = **28g**
01 pão francês de carboidratos

 = **12g**
01 copo de leite com café de carboidratos

 = **13g**
Meio mamão de carboidratos papaya


Total do café da manhã

= 53g
de carboidratos

1 UI = 15g CHO

Café da manhã contém 53g de carboidratos = igual 4 UI

EXEMPLO:

 **01**
Maçã Pequena → **15g**
de Carboidratos.

Neste caso seria necessário **1 unidade** de insulina ultrarápida .

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Contagem de Carboidratos

24.

TABELA DE ALIMENTOS



Alimento	Medida Usual	G ou ML	CHO(g)	Calorias (Kcal)
Abacate (picado)	Colher de Sopa Cheia	45	3	79
Abacaxi	Fatia Média	75	10	4
Abacaxi em calda	Fatia Média	64	19	78
Abacaxi, polpa, congelada	Unidade	100	8	31
Abadejo assado	Filé Médio	100	0	112
Abaráv	Unidade Média	170	24	414
Abiu cru	Unidade	100	15	62
Abobora Cabotian Cozida	Colher de Sopa	36	3	14
Abobora Cabotian Crua	Colher de Sopa	36	4	117
Abóbora d'água (picada)	Colher de Sopa Cheia	36	0	10
Abóbora Doce (picada)	Colher de Sopa Cheia	36	4	18



Tratamento DM1

Atividade Física

Melhora o aspecto emocional, no bem-estar físico e no equilíbrio metabólico.
Auxilia no controle do peso.

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Diabetes Mellitus tipo 2

Doença multifatorial, envolvendo fatores genéticos e ambientais - perda progressiva da secreção de insulina combinada com resistência à insulina.

Principais fatores de risco - histórico familiar, alimentação inadequada, sedentarismo, obesidade, envelhecimento e presença de componentes da síndrome metabólica (hipertensão arterial e dislipidemia).

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Resistência à insulina

Insulina - é um hormônio produzido pelas células beta pancreáticas, atuando na sinalização para captação de glicose.

Resistência à insulina - resultado de uma produção inadequada de insulina e da baixa sensibilidade dos tecidos ao hormônio.

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020






Prevalência DM2

O DM2, geralmente acomete indivíduos a partir da quarta década de vida, embora atualmente tenha aumentado a incidência em crianças e jovens.

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Tratamento DM2

-  ALIMENTAÇÃO
-  ATIVIDADE FÍSICA
-  TRATAMENTO FARMACOLÓGICO

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-
2020



Tratamento DM2

Alimentação

Alimentação balanceada - de 45 a 60% do VET de carboidratos.

Sacarose não deve ultrapassar 5% do VET.

Preferir qualidade da alimentação - frutas, legumes e verduras (fibras).

Limitar consumo de bebida alcoólica 1 dose/dia (mulheres) e 2 doses/dia (homens).

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Tratamento DM2

Alimentação

Método de substituição - os alimentos são agrupados em uma lista de equivalentes, onde cada porção de alimento corresponde aproximadamente à 15g de carboidratos.

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Tratamento DM2

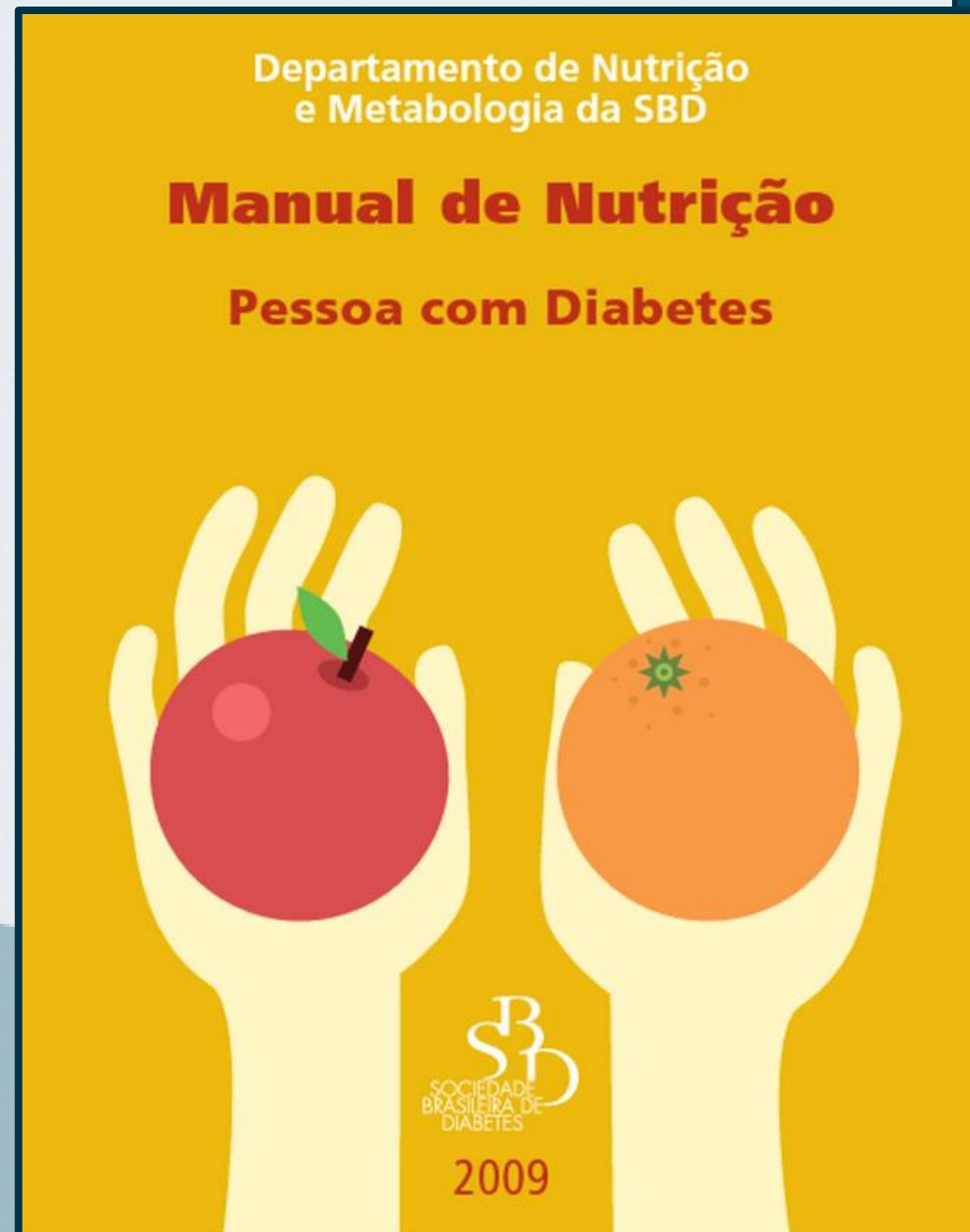


TABELA 01

GRUPO	CARBOIDRATO (G)	QUANTIDADE (MEDIDA CASEIRA)	SUBSTITUIÇÃO (UNIDADE)
Pães	15g	01 ft Pão Forma, ½ Pão Francês 03 col. (sopa) Arroz	01
Leite	12g	01 copo (240ml) Leite 01 copo logurte Natural	01
Fruta	15g	01 Maçã (peg.) 01 Copo (150ml) Sal. Frutas	01
Vegetais	5g	01 (Pires) Chá Crú 02 Col. (sopa) Cozido	00
Carne	0g	-	00
Gorduras	0g	-	00

Tratamento DM2

Atividade Física

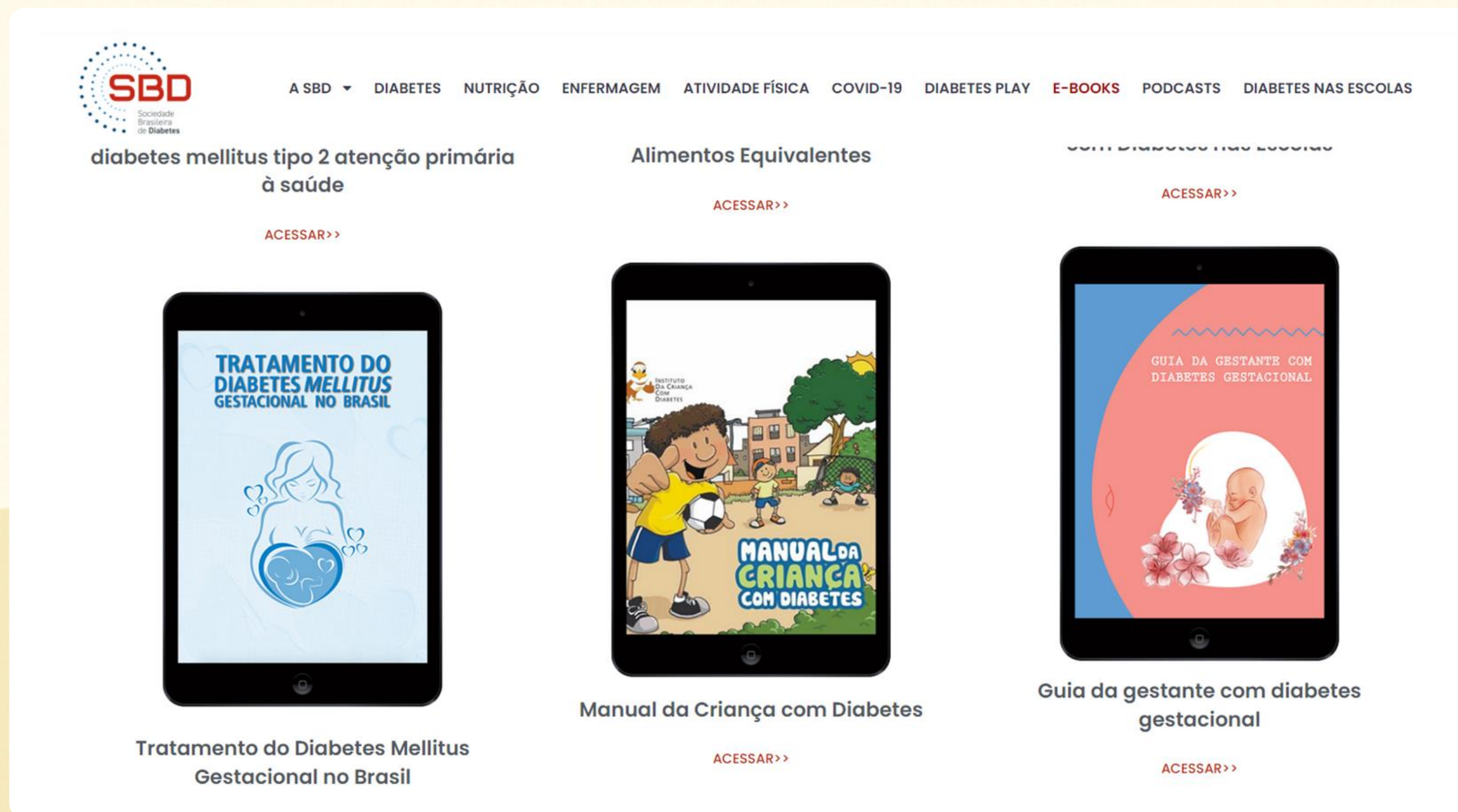
Melhora o aspecto emocional, no bem-estar físico e no equilíbrio metabólico.

Auxilia no controle/manutenção do peso.

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020



Site Sociedade Brasileira de Diabetes



The screenshot displays the website's navigation menu and three featured e-books. The navigation menu includes: A SBD, DIABETES, NUTRIÇÃO, ENFERMAGEM, ATIVIDADE FÍSICA, COVID-19, DIABETES PLAY, E-BOOKS, PODCASTS, and DIABETES NAS ESCOLAS. The featured e-books are:

- diabetes mellitus tipo 2 atenção primária à saúde** (ACCESSAR >>)
- Alimentos Equivalentes** (ACCESSAR >>)
- GUIA DA GESTANTE COM DIABETES GESTACIONAL** (ACCESSAR >>)

Below the navigation menu, three e-books are displayed on tablet screens:

- TRATAMENTO DO DIABETES MELLITUS GESTACIONAL NO BRASIL** (Treatment of Gestational Diabetes Mellitus in Brazil)
- MANUAL DA CRIANÇA COM DIABETES** (Manual for Children with Diabetes)
- GUIA DA GESTANTE COM DIABETES GESTACIONAL** (Guide for Pregnant Women with Gestational Diabetes)



www.noellydantas.com.br

ALIMENTAÇÃO NO DIABETES

do café da manhã à ceia




Noelly Dantas
Nutrição Clínica e Educação em Diabetes

TORTINHA DE FRANGO SEM FARINHA

Ingredientes

- 2 ovos
- 6 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de café de fermento
- frango cozido desfiado
- sal e temperos a gosto

Modo de preparo

Misture os ingredientes deixando o fermento por último, coloque em forminhas e leve ao forno em 180 graus por 20 minutos.



BOLINHO DE AMENDOIM

Ingredientes

- 100g de farinha de amendoim
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário
- ½ colher de sopa de fermento

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes deixando o fermento por último, coloque em forminhas e leve ao forno a 210 graus por 25 minutos e pronto!



Referências

SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019. Disponível em: <https://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/Diretrizes-Sociedade-Brasileira-de-Diabetes-2019-2020.pdf>. Acesso em: 07 de fevereiro de 2023.

SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. Manual de contagem de carboidratos: para pessoas com diabetes. Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2016. Disponível em: <https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/05/manual-de-contagem-de-carbo.pdf>. Acesso em: 07 de fevereiro de 2023.

SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. Manual de Nutrição: pessoas com diabetes. Departamento de Nutrição e Metabologia da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2009. Disponível em: <https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/05/manual-de-nutri-para-pessoas-com-diabetes.pdf>. Acesso em: 07 de fevereiro de 2023.






Obrigada!

Luana Natasha Santos Conceição

Nutricionista | CRN-3: 70569


Bacharelado em Nutrição pelo Centro Universitário Senac
Pós graduanda em Nutrição Clínica e Hospitalar – Ganep Educação
Técnico em Nutrição e Dietética – Senac Aclimação
(11) 94861-3829 / nutricionistaluana@outlook.com.br

 [\(11\) 97480-2894](tel:(11)97480-2894)

 info@pratocheio.org.br

 [@associacaopratocheio](https://www.instagram.com/associacaopratocheio)

 www.pratocheio.org.br

 [Rua Luis Coelho, 308 - Sala 25 - Consolação, São Paulo - SP](#)

